



примерное 10 – дневное меню
на 2023 – 2024 г

ГБОУ « Камско-Устьинская
кадетская школа-интернат

им. Героя Советского Союза Чиркова М.А.»

Возраст : 11-17 лет.

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
2008	117	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	40	1,1	0,1	2,4	14,4	1,6	0	0,5	0	0	0	0	0,2	4,8	7,2	22,3	7,6	0,3	0,3	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	100/20/20	12,1	22,6	50,4	451,2	0	150,2	2,5	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	1,5	29,1	194,8	188,1	41,6	2,1	1,7	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	7,4	4	0,7	0	0	
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2	
Итого за прием пищи:				18,0	26,9	76,9	617,9	11,6	227,6	4,3	1,1	0,2	0,4	0,4	0,2	2,2	38,3	240,0	288,9	65,0	6,1	2,6	9
Обед																							
2008	38	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,4	8,2	23,7	174,8	4	1600,8	3,9	0	0	0,1	0	0,1	0,9	7,2	53,2	63,9	36,8	1,3	0,3	4
2008	92	СУП РЫБНЫЙ С ПШЕНОМ	250	16,9	9,6	25,5	248,7	7,0	273,9	2,8	0	0,3	0,2	0	0,3	3,5	16,6	38,8	217,1	55,7	1,9	1,3	39,3
2008	273	КОТЛЕТЫ	120	22,1	27,2	12,0	363,5	0,7	34,8	3,2	0,1	0,1	0,2	2,9	0,4	4,7	14,3	34,3	239,4	36,4	3,7	3,8	9,4
2008	209	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	200	6,3	4,7	38,5	216,2	0	23,6	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12	14,1	48,6	8,8	1,1	0,4	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	7,4	4	0,7	0	0	
Итого за прием пищи:				56,8	51,0	177,4	1365,3	11,7	1933,1	14,6	0,2	0,8	0,6	2,9	1,2	10,8	95,1	172,2	706,9	170,2	14,7	7,6	62,0
Полдник																							
2008	467	СЛОЙКА	50	7,1	23,4	47,0	411,2	0,2	90,6	4,6	0,4	0,1	0	0	0,6	19,6	49,4	82,2	12,4	0,7	0,6	4,9	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60	8	0,2	0	0	0	0,1	0,2	5	34	23	13	0,3	0,2	2	
Итого за прием пищи:				13,5	28,3	63,8	551,4	61,2	133,8	4,8	0,4	0,2	0,3	0	0,1	1,0	24,6	299,4	267,2	50,6	1,2	1,6	24,9
Ужин 1																							
2008	259	ГУЛЯШ	120	21,8	20,8	3,1	275,4	1,0	7,7	2,0	0	0,1	0,2	3,1	0,4	4,6	12,6	16,8	213,3	27,2	3,1	4,0	9,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,2	5,8	31,2	200,0	0	23,6	4,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	2	19,2	14,6	162,5	108,2	3,8	1,2	2
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	10,8	0,8	68,5	319,7	0	0	2,9	0	0,2	0,1	0	0,2	1,8	40,5	31,1	113,4	44,6	2,7	1,1	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	
Итого за прием пищи:				40,8	27,6	123,0	887,1	5,0	31,3	9,0	0,1	0,5	0,4	3,1	0,9	8,6	72,5	76,5	503,2	188,0	12,4	6,4	13,2
Ужин 2																							
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,3	15	2,7	0,2	0	0	
Итого за прием пищи:				7,6	6,4	30,9	217,8	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,4	0	251,3	199	30,7	0,4	0,8	18
Всего за день:				136,7	140,2	472,0	3639,5	90,1	2369,8	32,7	1,8	1,7	2,0	7,1	2,4	23,0	230,5	1039,4	1965,2	504,5	34,8	19,0	127,1

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,7	12,7	38,6	298,9	0	78,4	1,5	0,2	0,1	0	0,2	0,1	0,6	15,5	133,5	116,9	13,6	1,3	0,9	0,9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	7,7	17,1	50,4	386,4	0	118	2,4	0,3	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	25,4	87,8	33	2	0,7	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,5	18,8	123,3	0,5	17,8	0	0	0	0,2	0	0	0,2	3,6	117,5	128,2	43,2	1,7	1,0	9
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	1
Итого за прием пищи:				22,4	33,6	118,1	855,6	5,5	216,2	4,3	0,5	0,3	0,3	0,2	0,2	2,4	48,1	295,4	348,9	101,8	7,0	2,8	10,9
Обед																							
2008	20	НАРЕЗКА ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА	100	0,8	0,1	1,7	13	5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	23	24	14	0,6	0	0
2008	75	БОРЩ	250	10,7	11,1	20,1	218,2	23,4	267,5	2,6	0	0,1	0,2	1	0,4	3,1	26,1	73,5	162,3	51,5	3,3	2,3	13,3
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	23,8	11,1	0,1	213,3	18,4	9375,4	2,0	0,1	0,3	2,6	83,7	0,8	10,1	334,8	15,5	396,3	22,8	8,8	7	8,8
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,2	4,6	36,1	202,1	0	23,6	2,3	0,1	0,1	0	0,2	1	14,3	24,1	174,3	21,6	1,1	0,5	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				50,4	28,2	135,3	1006,4	46,8	9669,7	10,2	0,2	0,8	2,9	84,7	1,7	15,3	420,2	163,4	887,4	138,4	19,8	11,6	30,5
Полдник																							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	30,5	19,7	35,3	433,4	0,4	113,4	1,4	0,3	0,1	0,5	0,3	0	0,7	3,1	323,1	390,0	44,1	1,0	1,1	5,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,6	2,4	22,0	121,0	0,5	17,6	0	0	0	0,2	0	0	0,4	0	115,0	106,4	23,4	0,6	0,4	9
2008		БАНАН	200	3	1	42	192	20	40	0	0	0,1	0,1	0	0	1,2	0	16	56	84	1,2	0	0
Итого за прием пищи:				37,1	23,1	99,3	746,4	20,9	171,0	1,4	0,3	0,2	0,8	0,3	0	2,3	3,1	454,1	552,4	151,5	2,8	1,5	14,3
Ужин 1																							
2008	271	ШНИЦЕЛЬ	120	22,8	24,2	4,2	311,1	0	10,3	3,3	0,1	0,1	0,2	3,1	0,4	4,8	10,4	18,6	236,3	31,4	3,5	4,0	9,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,8	5,5	31,4	189,2	16,5	33,8	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,6	2,1	16,3	54,5	132,0	46,0	1,8	0,8	12,9
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	10,8	0,8	68,5	319,7	0	0	2,9	0	0,2	0,1	0	0,2	1,8	40,5	31,1	113,4	44,6	2,7	1,1	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	7,4	4	0,7	0	0	
Итого за прием пищи:				38,6	30,5	118,2	876,2	16,5	44,1	6,5	0,2	0,5	0,4	3,1	1,2	8,8	67,2	109,0	489,1	126,0	8,7	5,9	22,5
Ужин 2																							
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	190	28	0,2	0,8	18
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0,9	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	10,8	3	0,5	0	0	
Итого за прием пищи:				6,6	6	31,2	212,2	1,4	44,9	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,3	15,6	244,8	200,8	31	0,7	0,8	18
Всего за день:				155,1	121,4	502,1	3696,8	91,1	10145,9	22,5	1,2	1,9	4,7	89,1	3,2	29,1	554,2	1266,7	2478,6	548,7	39,0	22,6	96,2

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	6,9	8,6	26,9	207,5	0,6	45,6	1,1	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,3	6,9	152,9	191,5	50,8	1,2	1,4	13,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	7,7	17,1	50,4	386,4	0	118	2,4	0,3	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	25,4	87,8	33	2	0,7	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,8	0	17,6	72,4	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	7,0	25,4	10,8	0,5	0	0	0
2008	399	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,4	38,7	24	6,4	0,2	0	0	0	0,1	0,2	5	30,6	20,7	11,7	0,3	0,2	2	2
Итого за прием пищи:				16,3	25,9	102,3	705,0	24,6	170,0	3,7	0,4	0,4	0,3	0	0,3	2,3	38,9	215,9	325,4	106,3	4,0	2,3	15,1
Обед																							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5,1	8,3	87,2	18,3	258,4	2,3	0	0	0	0	0,1	0,8	11,4	54,0	36,6	20,1	1,1	0,5	3,8
2008	100	СУП С КЛЕЦКАМИ	250	15,9	13,6	44,9	355,0	6,8	294,0	2,8	0,4	0,2	0,3	1,1	0,3	2,9	26,9	41,8	191,5	39,8	2,9	2,4	12,1
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	120	23,8	29,1	5,4	362,5	2,7	328,8	3,5	0	0,1	0,2	0,7	0,7	8,3	11,7	36,5	223,7	33,2	2,4	3,0	9,1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,6	4,7	35,3	201,0	0	23,6	0,1	0,1	0,2	0	0	0,3	1,3	19	46,6	184,9	26,9	1,1	0,6	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4
2008	410	КИСЕЛЬ	200	0	0	36,2	143,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	7,2	0,4	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				57,1	53,8	193,7	1455,0	27,8	904,8	12,0	0,5	0,8	0,6	1,8	1,7	14,3	114,0	212,2	774,4	148,9	13,5	8,3	33,4
Полдник																							
2008	444	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	80	8,9	14,0	60,8	392,8	0,3	31,1	4,4	0,2	0,1	0,1	0,2	0	0,7	19,0	130,3	137,2	21,3	0,8	0,8	6,9
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18
2008		ЯБЛОКО	300	1,2	1,2	29,4	141	30	15	1,9	0	0,1	0,1	0	0,2	0,9	6	48	33	24	6,6	0,5	6
Итого за прием пищи:				15,6	19,9	98,9	631,0	31,3	81,3	6,3	0,2	0,3	0,5	0,2	0,2	1,8	25,0	394,3	332,2	70,5	7,6	2,1	30,9
Ужин 1																							
2008	260	АЗУ	200	18,3	22,0	27,6	369,4	16,3	32,6	5,0	0	0,2	0,2	2,1	0,9	4,9	24,2	37,4	242,8	60,1	4,1	3,5	15,4
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	10,8	0,8	68,5	319,7	0	0	2,9	0	0,2	0,1	0	0,2	1,8	40,5	31,1	113,4	44,6	2,7	1,1	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	2
Итого за прием пищи:				30,1	23,0	116,3	781,1	20,3	32,6	7,9	0	0,4	0,3	2,1	1,2	6,9	64,9	82,5	370,2	112,7	9,6	4,7	17,4
Ужин 2																							
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0	0
Итого за прием пищи:				8,1	7,9	30,7	233,1	0,6	47,3	0	0	0	0,3	0,7	0	0,4	0	256,7	211	34	0,8	0,8	18
Всего за день:				127,2	130,5	541,9	3805,2	104,6	1236,0	29,9	1,1	1,9	2,0	4,8	3,4	25,7	242,8	1161,6	2013,2	472,4	35,5	18,2	114,8

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,0	7,3	29,7	204,2	0,6	45,6	0,6	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,5	8,7	143,6	154,1	33,8	0,6	0,9	12,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	100/20/20	12,1	22,6	50,4	451,2	0	150,2	2,5	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	1,5	29,1	194,8	188,1	41,6	2,1	1,7	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	18,5	112,9	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	112,9	104,6	27,9	0,9	0,7	9
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	1	
Итого за прием пищи:				22,3	33,2	108,9	815,3	6,1	215,5	3,5	0,4	0,4	0,6	0,2	0,2	2,3	41,6	470,3	462,8	115,3	5,6	3,5	22,2
Обед																							
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	14,1	18,7	1,2	230,2	1,5	24	2,1	0	0	0,1	0	0,1	1,4	7,7	62,2	192,7	58,9	1,2	0,1	0,4
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	17,4	10,8	30,3	280,4	6,8	281,4	4,1	0,1	0,3	0,3	1	0,3	3,1	18,5	60,9	205,1	62,4	4,6	3,1	9,8
2008	259	ГУЛЯШ	120	21,8	20,8	3,1	275,4	1,0	7,7	2,0	0	0,1	0,2	3,1	0,4	4,6	12,6	16,8	213,3	27,2	3,1	4,0	9,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,2	5,8	31,2	200,0	0	23,6	4,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	2	19,2	14,6	162,5	108,2	3,8	1,2	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				70,4	57,4	143,1	1345,8	9,3	339,9	15,6	0,2	0,9	0,8	4,1	1,3	12,1	103,0	181,8	904,1	285,2	18,7	10,2	29,8
Полдник																							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	10,4	37,8	14,9	0,9	0,4	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0	
2008		ЯБЛОКО	300	1,2	1,2	29,4	141	30	15	1,9	0	0,1	0,1	0	0,2	0,9	6	48	33	24	6,6	0,5	6
Итого за прием пищи:				16,8	12,9	83,4	519,0	31	125,9	3,6	0,8	0,3	0,6	0,2	0,3	2,0	21,9	300,3	319,9	73,9	9,1	2,1	31
Ужин 1																							
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	23,1	27,2	0,9	333,3	1,1	96,8	1,1	0	0,1	0,2	0,7	0,7	8	6,0	38,7	206,8	23,2	1,9	2,8	9,7
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,4	11,9	17,7	192,5	38,3	320,1	2,6	0,1	0,1	0,1	0	0,3	1,5	25,5	104,7	81,3	40,4	2,4	1,1	7,9
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	10,8	0,8	68,5	319,7	0	0	2,9	0	0,2	0,1	0	0,2	1,8	40,5	31,1	113,4	44,6	2,7	1,1	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	7,4	4	0,7	0	0	
Итого за прием пищи:				38,5	39,9	101,2	901,7	39,4	416,9	6,6	0,1	0,4	0,4	0,7	1,2	11,4	72,0	179,3	408,9	112,2	7,7	5,0	17,6
Ужин 2																							
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	190	28	0,2	0,8	18
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,3	15	2,7	0,2	0	0	
Итого за прием пищи:				7,6	6,4	30,5	215,8	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,4	15,6	243,3	205	30,7	0,4	0,8	18
Всего за день:				155,6	149,8	467,1	3797,6	87,2	1142,2	29,4	1,5	2,1	2,7	6,0	3,1	28,2	254,1	1375,0	2300,7	617,3	41,5	21,6	118,6

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,3	7,1	29,4	201,3	0,6	45,6	0,9	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,4	6,9	144,3	125,9	20,9	0,4	0,7	11,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	7,7	17,1	50,4	386,4	0	118	2,4	0,3	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	25,4	87,8	33	2	0,7	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,8	0	17,6	72,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	7,0	25,4	10,8	0,5	0	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2
Итого за прием пищи:				15,2	24,6	107,2	707,1	10,6	168,6	3,9	0,4	0,3	0,3	0	0,3	2,5	35,9	192,7	250,1	72,7	5,1	1,6	13,3
Обед																							
2008	38	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,4	8,2	23,7	174,8	4	1600,8	3,9	0	0	0,1	0	0,1	0,9	7,2	53,2	63,9	36,8	1,3	0,3	4
2008	89	РАССОЛЬНИК	250	10,6	10,4	25,4	233,0	7,4	281,4	1,2	0,1	0,1	0,2	1	0,4	2,7	16,9	38,6	187,6	41,6	2,6	2,0	7,8
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	26,5	14,3	3,7	246,5	0,7	60,7	1,3	0	0,2	0,2	0	0	4,6	2,6	67,7	261,3	38,5	0,8	1,2	65,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,8	5,5	31,4	189,2	16,5	33,8	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,6	2,1	16,3	54,5	132,0	46,0	1,8	0,8	12,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2
Итого за прием пищи:				54,2	39,9	168,0	1241,4	32,6	1976,7	10,0	0,2	0,8	0,7	1	1,5	11,5	88,2	265,0	789,3	199,4	15,3	6,2	101,0
Полдник																							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	30,5	19,7	35,3	433,4	0,4	113,4	1,4	0,3	0,1	0,5	0,3	0	0,7	3,1	323,1	390,0	44,1	1,0	1,1	5,3
2008	410	КИСЕЛЬ	200	0	0	36,2	143,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	7,2	0,4	0	0	0
2008	399	АПЕЛЬСИН	300	2,6	0,6	22,1	116,1	7,2	19,2	0,7	0	0,1	0,1	0	0,2	0,5	15	91,8	62,1	35,1	0,8	0,6	6
Итого за прием пищи:				33,1	20,3	93,6	692,9	72,4	132,6	2,1	0,3	0,2	0,6	0,3	0,2	1,2	18,1	421,2	459,3	79,6	1,8	1,7	11,3
Ужин 1																							
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	19,7	19,1	35,4	380,3	24,9	271	3,9	0	0	0,2	2,1	0,6	4,5	31,2	81,0	245,1	62,3	4,1	4,0	12,0
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	10,8	0,8	68,5	319,7	0	0	2,9	0	0,2	0,1	0	0,2	1,8	40,5	31,1	113,4	44,6	2,7	1,1	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	7,4	4	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				30,7	19,9	118,0	756,2	24,9	271	6,8	0	0,2	0,3	2,1	0,8	6,4	71,7	116,9	365,9	110,9	7,5	5,1	12,0
Ужин 2																							
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	10,8	3	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				6,6	6	31,6	214,2	0,6	44,9	0	0	0	0,3	0,7	0	0,3	0	252,8	194,8	31	0,7	0,8	18
Всего за день:				139,8	110,7	518,4	3611,8	141,1	2593,8	22,8	0,9	1,5	2,2	4,1	2,8	21,9	213,9	1238,6	2069,4	493,6	30,4	15,4	156,6

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	100/20/20	12,1	22,6	50,4	451,2	0	150,2	2,5	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	1,5	29,1	194,8	188,1	41,6	2,1	1,7	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,8	0	17,6	72,4	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	7,0	25,4	10,8	0,5	0	0	
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2
Итого за прием пищи:				17,5	26,8	78,0	619,7	10	227,6	3,8	1,1	0,2	0,4	0,4	0,2	2,2	33,5	235,0	284,6	64,2	5,6	2,3	9
Обед																							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,4	10,1	8	127,7	4	1,6	4,3	0	0	0	0	0,1	0,2	13	33,3	38,9	19,8	1,3	0,4	7
2008	84	ЩИ С РЫБОЙ	250	16,2	9,2	17,3	210,8	22,3	287,8	2,4	0	0,2	0,2	0	0,3	3,9	18,0	69,5	201,0	54,7	2,2	1,4	41,3
2008	209	МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	200	21,8	18,4	38,9	399,3	0	60,5	2,0	0,2	0,1	0,1	1,9	0,4	3,2	19,4	116,2	233,7	28,2	3,0	3,2	8,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2
Итого за прием пищи:				50,3	39,2	148,0	1135,7	30,3	349,9	12,0	0,2	0,6	0,4	1,9	1,2	8,5	95,6	260,0	618,1	139,2	15,3	6,9	67,1
Полдник																							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	7,5	11,3	43,2	295,2	0,3	46,9	2,3	0,3	0,1	0,1	0	0	0,7	19,6	69,8	96,6	14,9	0,8	0,7	6,7
2008	410	КИСЕЛЬ	200	0	0	36,2	143,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	7,2	0,4	0	0	0
2008		БАНАН	300	4,5	1,5	63	288	30	60	0	0	0,1	0,2	0	0	1,8	0	24	84	126	1,8	0	0
Итого за прием пищи:				12,0	12,8	142,4	726,6	30,3	106,9	2,3	0,3	0,2	0,3	0	0	2,5	19,6	100,1	187,8	141,3	2,6	0,7	6,7
Ужин 1																							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,5	14,8	33,3	322,5	18,2	272,9	2,5	0	0,2	0,2	1,8	0,9	5,0	26,2	40,1	241,6	65,7	3,9	3,2	16,9
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	10,8	0,8	68,5	319,7	0	0	2,9	0	0,2	0,1	0	0,2	1,8	40,5	31,1	113,4	44,6	2,7	1,1	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	7,4	4	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				27,5	15,6	115,9	698,4	18,2	272,9	5,4	0	0,4	0,3	1,8	1,1	6,9	66,7	76,0	362,4	114,3	7,3	4,3	16,9
Ужин 2																							
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	190	28	0,2	0,8	18
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,3	15	2,7	0,2	0	0
Итого за прием пищи:				7,6	6,4	30,5	215,8	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,4	15,6	243,3	205	30,7	0,4	0,8	18
Всего за день:				114,9	100,8	514,8	3396,2	90,2	1001,3	23,6	1,6	1,5	1,7	4,9	2,6	20,5	231,0	914,4	1657,9	489,7	31,2	15,0	117,7

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,3	7,1	29,4	201,3	0,6	45,6	0,9	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,4	6,9	144,3	125,9	20,9	0,4	0,7	11,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	7,7	17,1	50,4	386,4	0	118	2,4	0,3	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	25,4	87,8	33	2	0,7	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,5	18,8	123,3	0,5	17,8	0	0	0	0,2	0	0	0,2	3,6	117,5	128,2	43,2	1,7	1,0	9
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	1
Итого за прием пищи:				19,0	28,0	108,9	758,0	6,1	183,4	3,7	0,4	0,3	0,5	0	0,2	2,2	39,5	306,2	357,9	109,1	6,1	2,6	21,3
Обед																							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,7	15,1	12,5	198,6	19,0	258,0	6,6	0	0	0	0	0,1	0,9	13,7	45,8	71,8	32,0	1,6	0,6	5,5
2008	100	СУП С КЛЕЦКАМИ	250	15,9	13,6	44,9	355,0	6,8	294,0	2,8	0,4	0,2	0,3	1,1	0,3	2,9	26,9	41,8	191,5	39,8	2,9	2,4	12,1
2008	273	КОТЛЕТЫ	120	22,1	27,2	12,0	363,5	0,7	34,8	3,2	0,1	0,1	0,2	2,9	0,4	4,7	14,3	34,3	239,4	36,4	3,7	3,8	9,4
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,6	4,7	35,3	201,0	0	23,6	0,1	0,1	0,2	0	0	0,3	1,3	19	46,6	184,9	26,9	1,1	0,6	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				56,2	61,9	182,0	1477,9	26,5	613,6	16,0	0,6	0,8	0,6	4,0	1,4	10,8	118,9	195,8	818,1	163,6	15,3	9,2	35,4
Полдник																							
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ С РЫБОЙ	100	22,1	20,7	41,5	424,5	22,7	81,8	3,3	0,3	0,2	0,1	0	0,2	3,7	32,9	116,2	240,5	49,8	2,3	1,7	42,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2
2008		ЯБЛОКО	300	1,2	1,2	29,4	141	30	15	1,9	0	0,1	0,1	0	0,2	0,9	6	48	33	24	6,6	0,5	6
Итого за прием пищи:				24,3	22,1	91,1	657,5	56,7	96,8	5,2	0,3	0,3	0,2	0	0,5	4,8	39,1	178,2	287,5	81,8	11,7	2,3	50,1
Ужин 1																							
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,0	20,3	43,2	403,2	2,3	301,6	4,8	0	0	0,1	0,3	0,4	4,8	18,1	29,2	189,9	46,6	1,9	2,3	6,2
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	10,8	0,8	68,5	319,7	0	0	2,9	0	0,2	0,1	0	0,2	1,8	40,5	31,1	113,4	44,6	2,7	1,1	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/6	0,3	0	14,3	58,0	1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	7,0	8,6	4,6	0,8	0	0
Итого за прием пищи:				26,1	21,1	126,0	780,9	3,3	301,7	7,7	0	0,2	0,2	0,3	0,6	6,7	59,1	67,3	311,9	95,8	5,4	3,4	6,2
Ужин 2																							
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	10,8	3	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				6,6	6	31,6	214,2	0,6	44,9	0	0	0	0,3	0,7	0	0,3	0	252,8	194,8	31	0,7	0,8	18
Всего за день:				132,2	139,1	539,6	3888,5	93,2	1240,4	32,6	1,3	1,6	1,8	5,0	2,7	24,8	256,6	1000,3	1970,2	481,3	39,2	18,3	131,0

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																									
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	6,9	8,6	26,9	207,5	0,6	45,6	1,1	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,3	6,9	152,9	191,5	50,8	1,2	1,4	13,1		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	7,7	17,1	50,4	386,4	0	118	2,4	0,3	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	25,4	87,8	33	2	0,7	0		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,8	0	17,6	72,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	7,0	25,4	10,8	0,5	0	0		
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	1		
Итого за прием пищи:				15,8	26,0	105,2	713,3	5,6	165,6	3,9	0,4	0,4	0,3	0	0,2	2,2	35,9	204,3	320,7	106,6	5,7	2,3	14,1		
Обед																									
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	14,1	18,7	1,2	230,2	1,5	24	2,1	0	0	0,1	0	0,1	1,4	7,7	62,2	192,7	58,9	1,2	0,1	0,4		
2008	89	РАССОЛЬНИК	250	10,6	10,4	25,4	233,0	7,4	281,4	1,2	0,1	0,1	0,2	1	0,4	2,7	16,9	38,6	187,6	41,6	2,6	2,0	7,8		
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	16,4	22,1	17,7	325,9	38,3	320,1	3,0	0,1	0,1	0,2	1,8	0,6	4,1	31,2	110,2	196,3	53,9	4,0	3,3	12,8		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4		
2008	410	КИСЕЛЬ	200	0	0	36,2	143,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	7,2	0,4	0	0	0		
Итого за прием пищи:				51,0	52,5	144,1	1238,4	47,2	625,5	9,6	0,2	0,5	0,6	2,8	1,4	9,2	100,8	244,3	714,3	183,3	13,8	7,2	29,4		
Полдник																									
2008	444	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80	8,9	14,0	60,8	392,8	0,3	31,1	4,4	0,2	0,1	0,1	0,2	0	0,7	19,0	130,3	137,2	21,3	0,8	0,8	6,9		
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2		
2008	407	АПЕЛЬСИН	300	2,6	0,6	22,1	116,1	72	19,2	0,7	0	0,1	0,1	0	0,2	0,5	15	91,8	62,1	35,1	0,8	0,6	6		
Итого за прием пищи:				12,5	14,8	103,1	600,9	76,3	50,3	5,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	1,4	34,2	236,1	213,3	64,4	4,4	1,5	14,9		
Ужин 1																									
2008	284	ТЕФТЕЛИ	120	16,0	17,8	13,0	265,2	0,7	0	3,0	0	0	0,1	2,1	0,3	3,3	12,3	13,2	163,6	23,7	2,4	2,9	6,5		
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,5	5,4	38	221,9	0	23,6	1,6	0,1	0,2	0	0	0,3	0,7	23,8	18,2	126,2	44,6	1,6	1	2,7		
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	10,8	0,8	68,5	319,7	0	0	2,9	0	0,2	0,1	0	0,2	1,8	40,5	31,1	113,4	44,6	2,7	1,1	0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	7,4	4	0,7	0	0		
Итого за прием пищи:				33,5	24,0	133,6	863,0	0,7	23,6	7,5	0,1	0,4	0,2	2,1	0,8	5,9	76,6	67,3	410,6	116,9	7,4	5,0	9,2		
Ужин 2																									
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	190	28	0,2	0,8	18		
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0		
Итого за прием пищи:				8,1	7,9	30,3	231,1	1,4	47,3	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,4	15,6	248,7	217	34	0,8	0,8	18		
Всего за день:				120,9	125,2	516,3	3646,7	131,2	912,3	26,2	0,9	1,6	1,6	5,9	2,8	19,1	263,1	1000,7	1875,9	605,2	32,1	16,8	85,6		

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	7,1	22,9	173,3	0,6	45,6	0,5	0,1	0,1	0,2	0	0	0,3	4	142,3	118,6	18,9	0,5	0,6	11,6	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	100/20/20	12,1	22,6	50,4	451,2	0	150,2	2,5	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	1,5	29,1	194,8	188,1	41,6	2,1	1,7	0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,5	18,8	123,3	0,5	17,8	0	0	0	0,2	0	0	0,2	3,6	117,5	128,2	43,2	1,7	1,0	9	
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2	
Итого за прием пищи:				22,6	33,6	101,9	794,8	11,1	218,6	3,6	0,4	0,3	0,6	0,2	0,2	2,3	38,7	470,6	445,9	111,7	6,5	3,5	22,6	
Обед																								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	5,6	0	2,1	0	0	0	0	0,1	1,4	23,3	28,2	13,4	0,7	0,1	0,5		
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б	250	10,1	11,1	16,9	203,1	21,8	266,9	2,5	0	0,1	0,2	1	0,4	3,0	20,9	56,9	146,1	43,4	2,8	2,1	10,5	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,5	14,8	33,3	322,5	18,2	272,9	2,5	0	0,2	0,2	1,8	0,9	5,0	26,2	40,1	241,6	65,7	3,9	3,2	16,9	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				37,3	32,3	130,1	947,1	45,6	543,0	10,4	0	0,6	0,5	2,8	1,6	9,1	93,5	147,6	546,4	151,0	13,4	7,2	36,3	
Полдник																								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,3	7,1	29,4	201,3	0,6	45,6	0,9	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,4	6,9	144,3	125,9	20,9	0,4	0,7	11,3	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	
2008		ГРУША	300	1,2	0,9	30,9	141	15	6	1,1	0	0,1	0,1	0	0,1	0,3	6	57	48	36	6	0,6	3	
Итого за прием пищи:				8,5	8,2	80,5	434,3	19,6	51,6	2,0	0,1	0,2	0,3	0	0,3	0,9	13,1	215,3	187,9	64,9	9,2	1,4	16,3	
Ужин 1																								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	26,5	14,3	3,7	246,5	0,7	60,7	1,3	0	0,2	0,2	0	0	4,6	2,6	67,7	261,3	38,5	0,8	1,2	65,9	
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,6	4,7	35,3	201,0	0	23,6	0,1	0,1	0,2	0	0	0,3	1,3	19	46,6	184,9	26,9	1,1	0,6	0	
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	10,8	0,8	68,5	319,7	0	0	2,9	0	0,2	0,1	0	0,2	1,8	40,5	31,1	113,4	44,6	2,7	1,1	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	7,4	4	0,7	0	0	
Итого за прием пищи:				43,1	19,8	121,6	823,4	0,7	84,3	4,3	0,1	0,6	0,3	0	0,5	7,8	62,1	150,2	567,0	114,0	5,3	2,9	65,9	
Ужин 2																								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18	
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,3	15	2,7	0,2	0	0		
Итого за прием пищи:				7,6	6,4	30,9	217,8	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,4	0	251,3	199	30,7	0,4	0,8	18	
Всего за день:				119,1	100,3	465,0	3217,4	77,6	941,5	20,3	0,6	1,7	2,0	3,7	2,6	20,5	207,4	1235,0	1946,2	472,3	34,8	15,8	159,1	

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,0	7,3	29,7	204,2	0,6	45,6	0,6	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,5	8,7	143,6	154,1	33,8	0,6	0,9	12,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	7,7	17,1	50,4	386,4	0	118	2,4	0,3	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	25,4	87,8	33	2	0,7	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,8	0	17,6	72,4	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	7,0	25,4	10,8	0,5	0	0	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	20	0	0	0	0,1	0	0	0,6	0	8	28	42	0,6	0	0
Итого за прием пищи:				16,0	24,9	118,7	759,0	10,6	183,6	3,0	0,4	0,4	0,4	0	0,2	2,9	35,7	184,0	295,3	119,6	3,7	1,6	12,2
Обед																							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5,1	8,3	87,2	18,3	258,4	2,3	0	0	0	0	0,1	0,8	11,4	54,0	36,6	20,1	1,1	0,5	3,8
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	17,4	10,8	30,3	280,4	6,8	281,4	4,1	0,1	0,3	0,3	1	0,3	3,1	18,5	60,9	205,1	62,4	4,6	3,1	9,8
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	120	23,8	29,1	5,4	362,5	2,7	328,8	3,5	0	0,1	0,2	0,7	0,7	8,3	11,7	36,5	223,7	33,2	2,4	3,0	9,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,2	5,8	31,2	200,0	0	23,6	4,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	2	19,2	14,6	162,5	108,2	3,8	1,2	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				60,2	52,1	152,5	1289,9	27,8	895,4	17,3	0,2	0,9	0,7	1,7	1,6	15,2	105,8	193,3	758,4	252,4	17,9	9,6	33,1
Полдник																							
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	75	14,6	13,3	43,8	347,1	0,3	82,6	1,1	0,4	0,1	0,2	0,1	0	0,8	19,9	117,3	172,9	22,0	1,0	0,8	6,7
2008	410	КИСЕЛЬ	200	0	0	36,2	143,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	7,2	0,4	0	0	0
2008		ЯБЛОКО	300	1,2	1,2	29,4	141	30	15	1,9	0	0,1	0,1	0	0,2	0,9	6	48	33	24	6,6	0,5	6
Итого за прием пищи:				15,8	14,5	109,4	631,5	30,3	97,6	3,0	0,4	0,2	0,3	0,1	0,2	1,7	25,9	171,6	213,1	46,4	7,6	1,3	12,7
Ужин 1																							
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	19,7	19,1	35,4	380,3	24,9	271	3,9	0	0	0,2	2,1	0,6	4,5	31,2	81,0	245,1	62,3	4,1	4,0	12,0
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	10,8	0,8	68,5	319,7	0	0	2,9	0	0,2	0,1	0	0,2	1,8	40,5	31,1	113,4	44,6	2,7	1,1	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	7,4	4	0,7	0	0	0
Итого за прием пищи:				30,7	19,9	118,0	756,2	24,9	271	6,8	0	0,2	0,3	2,1	0,8	6,4	71,7	116,9	365,9	110,9	7,5	5,1	12,0
Ужин 2																							
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	190	28	0,2	0,8	18
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0,9	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	10,8	3	0,5	0	0	0
Итого за прием пищи:				6,6	6	31,2	212,2	1,4	44,9	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,3	15,6	244,8	200,8	31	0,7	0,8	18
Всего за день:				129,3	117,4	529,8	3648,8	95,0	1492,5	30,2	1,0	1,8	2,0	4,7	2,9	26,5	254,7	910,6	1833,5	560,3	37,4	18,4	88,0