

Утверждаю

Директор ГБОУ

«Русско-Акташская школа-интернат»

Атаманова О.М.

*Атаманова*



Примерное двадцатидневное меню

На ЗИМНИЙ период 2022-23 г

Для детей с дневным пребыванием с 7 до 11 лет

в ГБОУ «Русско –Акташская школа – интернат»

### 1 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/10	7,2	8,1	35,5	243,8	0,2	0,8	0	0,1	183,9	31,1	201,9	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100/10	7,7	16,6	50,4	381,9	0,2	0	0,1	2,4	25	33	87	2
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,64	16	8	11	2,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	9	2	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>620</b>	<b>15,3</b>	<b>24,3</b>	<b>110,3</b>	<b>730,8</b>	<b>0,44</b>	<b>10,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,14</b>	<b>233,9</b>	<b>74,1</b>	<b>299,9</b>	<b>5</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8
2008		ВАФЛИ	18	0,5	0,6	13,9	63,7	0	0	0	0	2,9	1,8	6,5	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>218</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>34,1</b>	<b>149,7</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,9</b>	<b>9,8</b>	<b>20,5</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>															
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,6	5	8,5	85,5	0	11,4	0,3	2,2	39,4	18,2	32,8	1
2008	98	СУП РЫБНЫЙ С ПШЕНОМ СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	8,8	7,2	25,8	208,7	0,1	9,8	0,5	0,7	55,2	58,1	171,5	2
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ С МЯСОМ	180	14	19,1	36,2	372,7	0	1,5	0,7	3	30	44,7	173,3	2,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>826,6</b>	<b>30,4</b>	<b>32,1</b>	<b>120,3</b>	<b>897</b>	<b>0,3</b>	<b>22,7</b>	<b>1,5</b>	<b>7,9</b>	<b>149,6</b>	<b>140</b>	<b>455,9</b>	<b>8,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,2</b>	<b>57,2</b>	<b>264,7</b>	<b>1777,5</b>	<b>0,9</b>	<b>45,6</b>	<b>1,7</b>	<b>11,7</b>	<b>552,9</b>	<b>243,1</b>	<b>889,4</b>	<b>19,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>2,6</b>									

## 2 день

Сборник рецептур	№ техно-огической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>																
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220/18	19,8	19,6	31,2	379,6	0	0,6	0,2	0,7	232,6	29,6	247,3	0,8	
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,8	4	16,9	122,9	0,1	0,8	0	0	155,5	24,5	119,8	0,6	
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	100/21,6	11,31	7,8	51,4	324,3	0,25	0	0,04	0,1	24,94	94	65,16	13,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>35,92</b>	<b>31,4</b>	<b>99,5</b>	<b>826,8</b>	<b>0,26</b>	<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>0,8</b>	<b>413</b>	<b>148,1</b>	<b>432,3</b>	<b>14,9</b>	
<b>II Завтрак</b>																
2008	435	РЯЖЕНКА	150	3,3	2,8	4,7	60,8	0	0,3	0	0	139,5	15,8	103,5	0,1	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>4,3</b>	<b>30,4</b>	<b>191,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>149</b>	<b>22,3</b>	<b>136</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>																
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130	0	0	0	3,7	45	27	56	1,8	
2008	92	СУП "ЛИЗОН" НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	13,7	15,5	22,4	286	0,1	8,3	0,5	2,7	45,6	50	188,1	2,9	
2008	251	ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ С РИСОМ	180	17,5	18,4	15	296	0,1	0,3	0,2	3,9	93,5	50	268,2	1,7	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>41,4</b>	<b>42,8</b>	<b>97,3</b>	<b>942,1</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>	<b>12,3</b>	<b>209,1</b>	<b>146</b>	<b>590,6</b>	<b>10</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>84,42</b>	<b>78,5</b>	<b>227,2</b>	<b>1960,7</b>	<b>0,76</b>	<b>10,3</b>	<b>0,94</b>	<b>13,1</b>	<b>771,1</b>	<b>316,4</b>	<b>1159</b>	<b>25,5</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>2,2</b>										

### 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	220/10	7,9	9,5	34,6	256	0,2	0,8	0	1,1	174,4	52	198,8	1,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ.	200	4,5	3,7	17,8	122,2	0,1	0,8	0	0	154,9	19,5	114,4	0,3
2008	11	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, С СЫРОМ	100/10/14,4	10,16	13,45	51,6	369,7	0,1	0,2	0,2	0,5	266,9	22,8	208,3	1,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>554,4</b>	<b>22,56</b>	<b>26,65</b>	<b>104</b>	<b>747,9</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>596,2</b>	<b>94,3</b>	<b>521,5</b>	<b>3</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	9,3	37,1	0	0	0	0	9,5	1,8	2,2	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>35</b>	<b>168,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>8,3</b>	<b>34,7</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>															
2008	21	САЛАТ ИЗ ЛУКА	60	0,8	2,1	4,5	40,4	0	5,5	0	0,9	16,9	7,6	31,7	0,5
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ.	250/6,6	13	13,4	24,6	274,3	0,1	14,3	0,5	2,6	65,3	52	175,2	2,8
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	23,4	22,4	10,6	334,8	0,1	1,2	0	2,2	55,9	32,2	233,9	3,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,8	11,1	14,9	182,1	0,1	39,4	0,6	3,5	116,6	47,5	92,7	2,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>886,6</b>	<b>48</b>	<b>49,8</b>	<b>104,4</b>	<b>1061,7</b>	<b>0,5</b>	<b>60,4</b>	<b>1,1</b>	<b>11,2</b>	<b>279,7</b>	<b>158,3</b>	<b>611,8</b>	<b>12,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>74,36</b>	<b>77,95</b>	<b>243,4</b>	<b>1977,7</b>	<b>1</b>	<b>62,2</b>	<b>1,3</b>	<b>12,8</b>	<b>894,9</b>	<b>260,9</b>	<b>1168</b>	<b>16,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>2,5</b>									

#### 4 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	224	ТВОРОЖНО-РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ.	200/18	26,7	21,8	41,4	469,6	0,1	0,5	0,2	0,7	244,3	37,6	300,6	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,3	1,8	0	0
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,64	16	8	11	2,2
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	3	51,4	262	0,2	0	0	2,5	22	33	85	2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>618</b>	<b>34,7</b>	<b>25,2</b>	<b>70,9</b>	<b>817,3</b>	<b>0,64</b>	<b>10,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,84</b>	<b>290,6</b>	<b>80,4</b>	<b>396,6</b>	<b>5,5</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1	0,2	19,8	86	0	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	18	1,4	1,7	13	72,8	0	0	0	0	4,7	3,2	14,6	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>218</b>	<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>32,8</b>	<b>158,8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	<b>11,2</b>	<b>28,6</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	3,1	8,7	68,7	0	14,4	0	1,3	35,2	11,6	22,4	0,7
2008	90	РАССОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	12,6	14,9	22,7	280	0,1	9,3	0,5	2,2	56,2	48,1	177,1	2,8
2008	69	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	13,8	9,6	9,2	177,6	0,1	3,1	0,3	2	74,7	50	208,9	1,5
к/к	к/к	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	20	6,3	41,8	303,4	0,5	0	0	8,2	79	71,3	184,5	5,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>926,6</b>	<b>53,8</b>	<b>34,7</b>	<b>132,2</b>	<b>1059,8</b>	<b>0,9</b>	<b>26,8</b>	<b>0,8</b>	<b>15,7</b>	<b>270,1</b>	<b>200</b>	<b>671,2</b>	<b>14,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>90,9</b>	<b>61,8</b>	<b>235,9</b>	<b>2035,9</b>	<b>1,54</b>	<b>37,3</b>	<b>1</b>	<b>19,74</b>	<b>574,4</b>	<b>291,6</b>	<b>1096</b>	<b>23,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1,30</b>	<b>1</b>	<b>2,3</b>									

**5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	160/7,2	13	16,3	2,9	209,7	0,1	0,3	0,2	1,7	150,3	16,6	205,2	2,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,4	3,7	17,3	120,3	0,1	0,8	0	0	161,1	19,9	111,8	0,3
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,64	16	8	11	2,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/10	7,6	19,4	51,6	411,6	0,1	0	0,1	0,4	21,4	13	68,8	1
Итого за прием пищи:			577,2	25,4	39,8	81,6	788,6	0,34	1,11	0,3	2,74	348,8	57,5	396,8	5,6
<b>II Завтрак</b>															
2008		ФРУКТ	250	2,6	0,9	36,8	168	0,1	17,5	0	0	14	73,5	49	1,1
Итого за прием пищи:			250	2,6	0,9	36,8	168	0,1	17,5	0	0	14	73,5	49	1,1
<b>Обед</b>															
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	10	15,7	23,1	276,7	0,1	8,6	0,5	2,5	51,1	39,3	136,8	2
2008	451	ПИРОГ ИЗ КУРИЦЫ С ЛУКОМ	220	24	26,4	55,3	556,5	0,1	2,5	0,3	2,7	97,1	35,6	254,9	2,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:			816,6	43,8	44,4	153,9	1194,3	0,5	11,1	0,8	7,2	182,7	100,4	502,5	8,9
<b>Всего за день:</b>				<b>75</b>	<b>85,1</b>	<b>272,3</b>	<b>2150,9</b>	<b>0,94</b>	<b>39,7</b>	<b>1,1</b>	<b>9,94</b>	<b>545,5</b>	<b>231,4</b>	<b>948,3</b>	<b>15,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3</b>									

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200/10	7,3	8	37,3	249,3	0,1	0,8	0	0,9	168,3	22,6	133,2	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/10	7,6	11,2	51,5	336,8	0,1	0	0,1	0,2	20,2	13	66,9	1
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,64	16	8	11	2,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,9	2	0	0
Итого за прием пищи:			620	15,3	30,8	108,3	633,48	0,24	10,8	0,1	1,1	197,4	37,6	200,1	1,6
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ВАФЛИ	18	0,5	0,6	13,9	63,7	0	0	0	0	2,9	1,8	6,5	0,3
Итого за прием пищи:			218	1,5	0,8	33,7	149,7	0	4	0	0,2	16,9	9,8	20,5	3,1
<b>Обед</b>															
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,2	11,7	12	162,9	0	6	0,4	5,3	50,5	30,5	60,3	1,7
2008	98	СУП РЫБНЫЙ С РИСОМ, С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	8,5	5,8	24,9	190	0,1	9,9	0,5	0,6	52,3	55,5	161,1	1,9
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13,3	15,7	13,4	251,1	0,1	37,3	0,5	4,1	110,6	51,7	156,4	3,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
Итого за прием пищи:			866,6	30	34	98,2	826,3	0,4	53,2	1,4	12	238,4	156,7	456,1	10,5
<b>Всего за день:</b>				<b>46,8</b>	<b>65,6</b>	<b>240,2</b>	<b>1609,4</b>	<b>0,6</b>	<b>58</b>	<b>1,5</b>	<b>13,3</b>	<b>452,7</b>	<b>204,1</b>	<b>677</b>	<b>16</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>2,4</b>									

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	29,7	16,5	41,3	436,6	0,1	1,7	0,1	0,7	319,1	42,5	350,9	1,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,8	4,9	25	167,8	0,1	1	0,1	0	212,9	26,6	150,4	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,64	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>600</b>	<b>43,4</b>	<b>24,7</b>	<b>127,5</b>	<b>913,4</b>	<b>0,34</b>	<b>12,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,34</b>	<b>567</b>	<b>90,1</b>	<b>577,3</b>	<b>5,1</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	435	РЯЖЕНКА	170	4,9	4,3	7,14	91,8	0	0,5	0	0	210,8	23,8	156,4	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	36	6,4	5,8	44,6	250,2	0	0	0	0	17,4	12	54	1,2
<b>Итого за прием:</b>			<b>206</b>	<b>11,3</b>	<b>10,1</b>	<b>51,74</b>	<b>342</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>228,2</b>	<b>35,8</b>	<b>210,4</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	5,1	8,4	86,3	0	9,6	0,6	2,4	42	21,9	40,1	1
2008	83	ЩИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	12,6	17,2	21,1	294,2	0,1	18,2	0,5	2,6	67,2	51,2	166,7	3
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	200	18,7	14,8	14,9	264,8	0,1	1,4	0,2	1,3	105,1	48	274,4	2
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	2,1	5,4	6,4	81,9	0	0,3	0	0,1	54,9	6,9	41,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>896,6</b>	<b>40,9</b>	<b>43,3</b>	<b>100,6</b>	<b>957,3</b>	<b>0,4</b>	<b>29,5</b>	<b>1,3</b>	<b>8,4</b>	<b>294,2</b>	<b>147</b>	<b>601,3</b>	<b>9,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>95,6</b>	<b>78,1</b>	<b>279,84</b>	<b>2212,7</b>	<b>0,74</b>	<b>42,7</b>	<b>1,5</b>	<b>9,74</b>	<b>1089</b>	<b>272,9</b>	<b>1389</b>	<b>16,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1,2</b>	<b>1</b>	<b>2,7</b>									



## 8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/10	7,6	8,1	36,3	248,4	0,2	0,8	0	0,1	173,2	33,7	180	1,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/10	7,6	19,4	51,6	411,6	0,1	0	0,1	0,4	21,4	13	68,8	1
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,64	16	8	11	2,2
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,6	3,9	16,8	120,7	0,1	0,8	0	0	159,1	22,4	115,1	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>620</b>	<b>20,2</b>	<b>31,8</b>	<b>114,5</b>	<b>827,7</b>	<b>0,44</b>	<b>11,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,14</b>	<b>369,7</b>	<b>77,1</b>	<b>374,9</b>	<b>5,2</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	19	75,8	0	0	0	0	9,7	1,8	2,2	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>44,7</b>	<b>206,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>8,3</b>	<b>34,7</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>															
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1	5	5,4	72	0	8,5	0,3	2,4	31,8	13,4	22,5	1,1
2008	98	СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ ,СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	10,1	15,9	22	274,2	0,1	8,6	0,5	2,9	45,1	52,5	151,3	2,3
2008	298	СУФЛЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ	180	18,7	28,9	21,2	418,2	0,1	1,3	0,2	3,3	87,7	27,8	214,7	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>826,6</b>	<b>35,8</b>	<b>50,6</b>	<b>98,4</b>	<b>994,5</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>1</b>	<b>10,6</b>	<b>189,6</b>	<b>112,7</b>	<b>466,8</b>	<b>9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59,8</b>	<b>83,9</b>	<b>294,8</b>	<b>2029</b>	<b>0,94</b>	<b>20</b>	<b>1,1</b>	<b>11,1</b>	<b>562,5</b>	<b>190,1</b>	<b>866</b>	<b>13</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>2,5</b>									

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	220/18	19,8	19,1	42,7	422,9	0	0,5	0,3	0,9	190,3	26,4	230,5	1,2
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	100/14,4	9,98	6,1	51,4	262	0,003	0	0,03	0,07	22,96	67	67	9,39
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>552,4</b>	<b>29,78</b>	<b>29,08</b>	<b>103,8</b>	<b>723,6</b>	<b>0,003</b>	<b>0,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,97</b>	<b>219,4</b>	<b>94,8</b>	<b>297,5</b>	<b>10,59</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК	200	1	0,2	19,8	86	0	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ВАФЛИ	18	0,5	0,6	13,9	63,7	0	0	0	0	2,9	1,8	6,5	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>218</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>33,7</b>	<b>149,7</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>16,9</b>	<b>9,8</b>	<b>20,5</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>															
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	2	3,8	40,8	0,1	2,4	0	1,5	10,8	11,3	33,5	0,4
2008	95	СУП СВЕКОЛЬНИК, НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	12,5	17,2	22,9	299,9	0,1	11,6	0,5	2,7	59	53	170,6	3
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	18,8	8,1	4	164,8	0,1	1,8	0,6	2	71,3	72,3	283,4	1,5
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,1	9	64	360,4	0,1	0	0,1	0,6	18,6	41,7	123,1	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>886,6</b>	<b>45,2</b>	<b>37,1</b>	<b>144,5</b>	<b>1096</b>	<b>0,6</b>	<b>15,8</b>	<b>1,2</b>	<b>8,8</b>	<b>184,7</b>	<b>197,3</b>	<b>688,9</b>	<b>9,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>76,48</b>	<b>66,98</b>	<b>282</b>	<b>1969,3</b>	<b>0,603</b>	<b>20,3</b>	<b>1,53</b>	<b>9,97</b>	<b>421</b>	<b>301,9</b>	<b>1007</b>	<b>23,09</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3</b>									

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,4	7,8	23,6	186,4	0,1	0,8	0	0,3	158,8	18,9	116,6	0,4
2008	11	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, С СЫРОМ	100/10/14,4	14,1	27,6	51,6	513,2	0,1	0,2	0,2	0,5	266,9	22,8	208,3	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0		2	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>524,4</b>	<b>13</b>	<b>27,2</b>	<b>84,9</b>	<b>636,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>186,3</b>	<b>33,3</b>	<b>185,4</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008		ФРУКТ	250	1	1	24,5	117,5	0,1	25	0	1,6	40	20	27,5	5,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>250</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>24,5</b>	<b>117,5</b>	<b>0,1</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>27,5</b>	<b>5,5</b>
<b>Обед</b>															
2008		СУП ХАРЧО НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	13,6	19	24,9	328,4	0,1	9,8	0,5	2,9	47,6	49,6	173,7	2,8
2008	451	ПИРОГ С МЯСОМ И ЛУКОМ	200	20,5	15,9	59,5	462,7	0,1	1,9	0	2,7	82,2	32,4	213,2	2,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>796,6</b>	<b>43,9</b>	<b>37,2</b>	<b>159,9</b>	<b>1152,2</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>0,5</b>	<b>7,6</b>	<b>164,3</b>	<b>107,5</b>	<b>497,7</b>	<b>9,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>57,9</b>	<b>65,4</b>	<b>269,3</b>	<b>1906,4</b>	<b>0,8</b>	<b>38</b>	<b>0,6</b>	<b>9,9</b>	<b>390,6</b>	<b>160,8</b>	<b>710,6</b>	<b>16,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>2,7</b>									

**11 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>																
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/10	9,7	6,5	43,8	272,9	0,2	0	0	5,4	25,6	144,1	214,5	5,1	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	
2008	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	51	6,5	5,9	0,4	80,6	0	0	0,1	0,2	22	5	77	1	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	3	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
<b>Итого за прием пищи:</b> 561				<b>23,8</b>	<b>15,4</b>	<b>105,3</b>	<b>654,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>72,7</b>	<b>163,5</b>	<b>356,5</b>	<b>7,1</b>	
<b>II Завтрак</b>																
2008	442	СОК	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	
2008		ВАФЛИ	18	0,5	0,6	13,9	63,7	0	0	0	0	2,9	1,8	6,5	0,3	
<b>Итого за прием пищи:</b> 218				<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>34,1</b>	<b>149,7</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,9</b>	<b>9,8</b>	<b>20,5</b>	<b>3,1</b>	
<b>Обед</b>																
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	
2008	95	СУП ИЗ РЫБЫ С ПШЕНОМ СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	8,5	10	23	220	0,1	8,4	0,5	2,5	52,6	54,2	162,3	1,8	
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	13	23,3	28	373,4	0,2	14,6	0,7	3,9	40,4	56	183,8	3,1	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>856,6</b>	<b>33,1</b>	<b>35,7</b>	<b>130,3</b>	<b>977,8</b>	<b>0,7</b>	<b>25,4</b>	<b>1,2</b>	<b>9,1</b>	<b>138,3</b>	<b>147</b>	<b>490,4</b>	<b>9,4</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>58,4</b>	<b>51,9</b>	<b>269,7</b>	<b>1781,7</b>	<b>1</b>	<b>29,4</b>	<b>1,3</b>	<b>14,7</b>	<b>227,9</b>	<b>320,3</b>	<b>867,4</b>	<b>19,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>2,7</b>									

**12 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	230/20	29,5	23,9	23,2	429,6	0,1	0,6	0,3	0,9	265,9	35,6	327,7	1,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	4,9	25	167,8	0,1	1	0,1	0	212,9	26,6	150,4	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	3	51,4	262	0,2	0	0	0	19	13	65	1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>39,1</b>	<b>30,3</b>	<b>73,9</b>	<b>728,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>488,3</b>	<b>68,7</b>	<b>510,6</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0	1	0	0	248	28	184	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8,4</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
2008	21	САЛАТ ИЗ ЛУКА "СЛЕЗИНКА"	100	1,3	0,2	7,5	37,3	0	9,1	0	0,2	28,2	12,7	52,8	0,9
2008	75	БОРЩ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	12,9	13,2	23,3	267,4	0,1	17,1	0,5	2,5	74,8	55,8	175,3	3,3
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9,2	10,4	4,3	147	0,1	2	0,5	2,5	44,6	39,8	149,6	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,7	10,2	35,6	255,6	0,2	17,1	0,1	0,4	70,9	49,1	147,1	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>946,6</b>	<b>35,1</b>	<b>34,8</b>	<b>120,5</b>	<b>937,4</b>	<b>0,6</b>	<b>45,3</b>	<b>1,1</b>	<b>7,6</b>	<b>243,5</b>	<b>176,4</b>	<b>603,1</b>	<b>10,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>80,2</b>	<b>67,1</b>	<b>202,8</b>	<b>1745,8</b>	<b>0,9</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>8,5</b>	<b>865,4</b>	<b>269,8</b>	<b>1254</b>	<b>13,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>2</b>									

## 13 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	200/10	7,6	8,5	37	255	0,2	0,8	0	0,9	163,9	39,7	171,1	1
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,8	4	16,9	122,9	0,1	0,8	0	0	160	25,5	119,8	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/10	7,6	19,4	51,6	411,6	0,1	0	0,1	0,4	21,4	13	68,8	1
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3
Итого за прием пищи:			670	20,6	32,5	120,2	860	0,4	16,6	0,1	2,2	369,3	90,2	376,2	5,9
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК	200	1	0,2	19,8	86	0	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ВАФЛИ	18	0,5	0,6	13,9	63,7	0	0	0	0	2,9	1,8	6,5	0,3
Итого за прием пищи:			218	1,5	0,8	33,7	149,7	0	4	0	0,2	16,9	9,8	20,5	3,1
<b>Обед</b>															
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	5,1	8,2	84,1	0	4,2	0,3	2,2	23,2	17,1	37	0,9
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	12,3	13,3	29,4	291,3	0,3	9,9	0,5	3,7	61,9	56	164	3,2
2008	298	ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ, ПОД СЫРОМ	200/7,2	19,6	26	24,1	408,4	0,1	0,6	0,2	2,1	123,3	29	228	1,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:			903,8	42,9	46,7	137,2	1144,9	0,7	14,7	1	10	242,9	127,6	539,8	10
Всего за день:				65	80	291,1	2154,6	1,1	35,3	1,1	15,4	629,1	228	937	19
Сбалансированность:				1	1,3	3									

**14 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	220/18	18,3	9,8	37,3	313	0	0,6	0,2	0,8	141,3	22,8	195,6	1,5
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	100/21,6	11,32	7,8	51,4	320,86	0,25	0	0,04	0,1	24,94	94	65,16	13,5
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	19	75,8	0	0	0	0	9,7	1,8	2,2	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>559,6</b>	<b>29,62</b>	<b>17,6</b>	<b>107,7</b>	<b>709,66</b>	<b>0,25</b>	<b>0,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,9</b>	<b>175,9</b>	<b>118,6</b>	<b>263</b>	<b>15</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	18	1,4	1,7	13	72,8	0	0	0	0	4,7	3,2	14,6	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>218</b>	<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>33,2</b>	<b>158,8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,7</b>	<b>11,2</b>	<b>28,6</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>															
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	5,1	9,5	90,9	0	5,7	0,5	2,2	28,5	21,2	47,1	1
2008	97	СУП НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	12,3	16,4	22,9	292,2	0,1	8,3	0,5	2,1	46,6	43,7	157,2	2,5
2008	250	ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ С РИСОМ	200	19,2	15,6	24,8	315,6	0,1	0,4	0,1	3,3	105,3	53,8	286,7	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>846,6</b>	<b>42,8</b>	<b>39,4</b>	<b>132,7</b>	<b>1059,8</b>	<b>0,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,1</b>	<b>9,6</b>	<b>214,9</b>	<b>151,1</b>	<b>601,8</b>	<b>9,4</b>
<b>Всего за прием пищи:</b>				<b>74,82</b>	<b>58,9</b>	<b>273,6</b>	<b>1928,26</b>	<b>0,75</b>	<b>19</b>	<b>1,34</b>	<b>10,5</b>	<b>409,5</b>	<b>274</b>	<b>893,4</b>	<b>27,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,8</b>									

**15 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,5	18,4	3	221,4	0,1	0,3	0,3	1,8	98,6	14,7	178	2
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,6	3,9	16,8	120,7	0,1	0,8	0	0	159,1	22,4	115,1	0,5
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9		12	16,5	3,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/10/14,4	10	16,04	51,4	390,76	0,1	0	0,1	0,4	21,4	13	68,8	1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>634,4</b>	<b>26,7</b>	<b>38,94</b>	<b>85,9</b>	<b>803,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>279,1</b>	<b>50,1</b>	<b>361,9</b>	<b>3,5</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60	0	0,8	0	0	186	21	138	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	<b>191</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>195,5</b>	<b>27,5</b>	<b>170,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>															
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	13,1	13,2	21,6	260,7	0,1	22,4	0,2	0,8	74,2	50,4	169	2,9
2008	451	ПИРОГ С МЯСОМ И РИСОМ	220	20,4	25,1	60,9	551,3	0,1	0,2	0	5,2	69,2	29,5	199,9	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>816,6</b>	<b>43,3</b>	<b>40,6</b>	<b>158</b>	<b>1173,1</b>	<b>0,5</b>	<b>22,6</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>177,9</b>	<b>105,4</b>	<b>479,7</b>	<b>9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>78,3</b>	<b>82,54</b>	<b>275,9</b>	<b>2167,4</b>	<b>1</b>	<b>24,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,2</b>	<b>652,5</b>	<b>183</b>	<b>1012</b>	<b>13</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3</b>									



**16 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>																
2008	190	КАША ДРОЖЖАВА (ВАС ГРЕЧКА)	200/10	7,2	12,4	35,7	282,2	0,2	0,8	0,1	1,3	165,7	50,8	170,9	1,3	
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	61	0	0	0	0	12,9	6,1	8,2	0,8	
2008	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	51	6,5	5,9	0,4	80,6	0	0	0,1	0,3	28,2	6,4	98,6	1,3	
<b>Итого за прием:</b>			<b>561</b>	<b>21,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,6</b>	<b>685,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>225,8</b>	<b>76,3</b>	<b>342,7</b>	<b>4,4</b>	
<b>II Завтрак</b>																
2008		ФРУКТ	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	<b>56</b>	<b>1,2</b>	
<b>Обед</b>																
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,4	2,1	8	55,9	0	3,7	0	0,9	31	18,5	36	1,2	
2008	98	СУП РЫБНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	10,9	11,1	39,6	305,6	0,2	10,1	0,6	2,7	76,6	67,4	250,4	2,4	
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	14,5	19,8	17,1	306,7	0,1	34,3	0,5	3	102,1	51,1	167,5	3,5	
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>846,6</b>	<b>34,3</b>	<b>35,3</b>	<b>140,2</b>	<b>1029,3</b>	<b>0,6</b>	<b>48,1</b>	<b>1,1</b>	<b>8,6</b>	<b>244,2</b>	<b>162,5</b>	<b>564,7</b>	<b>11,2</b>	
<b>Всего за день:</b>					<b>58,7</b>	<b>57,5</b>	<b>284,8</b>	<b>1907,1</b>	<b>1</b>	<b>68,9</b>	<b>1,3</b>	<b>9,9</b>	<b>467,6</b>	<b>316,4</b>	<b>864,8</b>	<b>15,5</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>									

## 17 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	281	ТВОРОЖНО РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ.	250/18	20,1	19,1	41,5	419,6	0	0,5	0,3	0,9	183,9	28,3	235,8	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0		13	65	1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>568</b>	<b>27,7</b>	<b>22,1</b>	<b>102,6</b>	<b>720,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>209</b>	<b>42,7</b>	<b>300,8</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60	0	0,8	0	0	186	21	138	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	<b>191</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>195,5</b>	<b>27,5</b>	<b>170,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>															
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,4	2	7,5	55,4	0	3,2	1,5	1,4	41,9	31,3	50,1	1
2008	95	СУП СВЕКОЛЬНИК ПО "КИЕВСКИ" НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	14,5	19	23	325,5	0,1	11,6	0,6	3	69,9	55	200,2	3,4
2008	251	РЫБНОЕ СУФЛЕ С РИСОМ	200	19,7	18,6	32	373,9	0,1	1,8	0,2	3,2	111,7	58,3	301,7	2,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>846,6</b>	<b>41,6</b>	<b>40,4</b>	<b>112,3</b>	<b>984,9</b>	<b>0,4</b>	<b>16,6</b>	<b>2,3</b>	<b>9,6</b>	<b>248,5</b>	<b>163,6</b>	<b>630,3</b>	<b>10,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>77,6</b>	<b>65,5</b>	<b>246,9</b>	<b>1896,2</b>	<b>0,7</b>	<b>17,9</b>	<b>2,6</b>	<b>10,5</b>	<b>653</b>	<b>233,8</b>	<b>1102</b>	<b>12,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>2,5</b>									

**18 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ.	200	6,3	8	33,2	230,2	0,1	0,8	0	0,2	163,5	30,8	150,3	0,6
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,6	3,9	16,8	120,7	0,1	0,8	0	0	159,1	22,4	115,1	0,5
2008	11	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, С СЫРОМ	100/10/14,4	14,1	27,6	51,6	513,2	0,1	0,2	0,2	0,5	266,9	22,8	208,3	1,3
2008		ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>674,4</b>	<b>25,6</b>	<b>40,1</b>	<b>116,3</b>	<b>934,6</b>	<b>0,3</b>	<b>16,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>368</b>	<b>78,2</b>	<b>350,7</b>	<b>5,4</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	18	1,4	1,7	13	72,8	0	0	0	0	4,7	3,2	14,6	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>218</b>	<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>33,2</b>	<b>158,8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,7</b>	<b>11,2</b>	<b>28,6</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,6	2,1	4,8	44,9	0	14,7	0,3	0,9	45	17	30,7	0,9
2008	92	СУП "ПОЛЕВОЙ" НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ.	250/6,6	12,7	17,4	27,1	320,3	0,1	10,6	0,5	2,5	53,2	50,2	189,5	2,8
2008	260	АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ.	200	13,8	12,4	26,5	274	0,2	13,9	0,4	2	38,7	53,9	184,9	3,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	19	75,8	0	0	0	0	9,7	1,8	2,2	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>896,6</b>	<b>37,9</b>	<b>34,2</b>	<b>141,3</b>	<b>1029,6</b>	<b>0,6</b>	<b>39,2</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>	<b>172,3</b>	<b>146,5</b>	<b>518,1</b>	<b>11</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>65,9</b>	<b>76,2</b>	<b>290,8</b>	<b>2123</b>	<b>0,9</b>	<b>60</b>	<b>1,5</b>	<b>9,3</b>	<b>695,6</b>	<b>257,4</b>	<b>1083</b>	<b>20,3</b>	
<b>Сбалансированность:</b>			<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3</b>										

**19 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	225	ТВОРОЖНО-МАННЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	220/18	30	20	47	488	0,1	0	0,2	1,2	264	46	380	2,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,8	4,9	25	167,8	0,1	1	0,1	0	212,9	26,6	150,4	0,3
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	100/14,4	9,98	6,1	51,4	262	0,003	0	0,03	0,07	22,96	67	67	9,39
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>552,4</b>	<b>45,78</b>	<b>31</b>	<b>123,4</b>	<b>917,8</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>495,9</b>	<b>85,6</b>	<b>595,4</b>	<b>3,5</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008		ФРУКТ	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	<b>56</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>															
2008		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	2	8	55,4	0	3,7	0	0,9	31	18,5	36	1,2
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	250/6,6	11,1	17	29,5	320,4	0,1	12,7	0,6	3,2	66,4	56,1	182,1	2,8
2008	69	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	15,1	5,6	2,9	121,5	0,1	1,1	0	1,7	73,7	47,9	226,7	1,1
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,4	4	7,7	72,9	0	2,8	0,3	1,9	19,5	13,4	27,2	0,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,7	6,5	43,8	272,9	0,2	0	0	5,4	25,6	144,1	214,5	5,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1036,6</b>	<b>48,6</b>	<b>36,4</b>	<b>171</b>	<b>1207,1</b>	<b>0,7</b>	<b>20,3</b>	<b>0,9</b>	<b>16,4</b>	<b>252,1</b>	<b>310,4</b>	<b>817</b>	<b>16,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>97,38</b>	<b>68,4</b>	<b>336,4</b>	<b>2316,9</b>	<b>1,1</b>	<b>41,3</b>	<b>1,3</b>	<b>17,6</b>	<b>764</b>	<b>480</b>	<b>1468</b>	<b>21,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>3,3</b>									

