

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,9	10,0	31,4	256,2	0,2	1,0	0,1	2,4	217,0	85,5	238,5	2,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	192,9	36,5	153,2	1,0
2008	34	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
Итого за прием пищи:				21,4	21,9	70,2	567,4	0,3	2,0	0,1	2,4	538,6	132,8	486,9	4,1
II Завтрак															
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Обед															
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,0	7,6	25,7	207,2	0,1	7,5	0,3	0,8	37,7	34,3	117,2	2,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,3	4,3	24,8	148,2	0,0	0,0	0,0	0,3	6,6	15,8	48,3	0,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,2	11,0	5,5	159,3	0,0	1,8	0,4	0,5	19,8	19,1	93,4	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				23,8	23,3	85,0	647,6	0,2	9,3	0,7	2,7	80,4	80,3	302,4	5,8
Полдник															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	18,3	73,5	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	1,7	2,7	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				3,0	0,2	37,8	165,4	0,1	0,0	0,0	0,8	17,6	13,6	32,9	0,7
Ужин															
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4,3	4,6	25,4	161,8	0,1	25,1	0,4	0,3	67,3	45,9	107,2	2,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				7,3	4,8	52,8	285,1	0,2	25,1	0,4	1,1	76,7	58,6	138,8	3,2
Всего за день:				55,9	50,6	254,4	1706,9	0,8	45,2	1,2	7,6	727,4	292,3	970,7	15,7
Сбалансированность:				1	0,9	4,6									

2 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
Завтрак															
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,0	9,4	34,2	257,9	0,2	1,0	0,1	0,1	235,1	38,7	252,4	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	192,9	36,5	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				18,0	14,6	70,2	486,3	0,4	1,9	0,1	0,9	436,3	87,1	435,8	2,5
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Обед															
2008	76	СУП "БОРЩ" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	9,3	7,6	22,4	198,8	0,1	18,6	0,3	0,5	77,2	49,6	142,2	3,0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,3	5,6	27,2	177,6	0,2	13,1	0,0	0,3	60,8	38,1	114,7	1,4
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	10,8	10,6	13,3	191,2	0,0	0,8	0,0	1,9	18,9	15,7	101,7	1,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				27,7	24,2	91,9	700,5	0,4	32,5	0,3	3,8	173,2	114,5	402,1	8,0
Полдник															
2008	406	ВЫПЕЧКА "РАСТЕГАИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ"	100	11,6	6,6	40,7	268,6	0,1	0,1	0,0	1,4	36,8	13,1	68,6	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				11,6	6,6	48,6	300,0	0,1	0,1	0,0	1,4	37,9	13,9	70,0	0,7
Ужин															
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,0	4,2	11,8	104,4	0,1	34,9	0,4	0,3	100,3	37,8	75,4	2,1
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,3	11,5	0,2	125,9	0,1	0,0	0,0	0,0	15,7	9,0	71,2	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				12,3	15,9	39,4	353,6	0,3	34,9	0,4	1,1	125,4	59,5	178,2	3,8
Всего за день:				70,6	61,5	270,3	1926,4	1,2	73,4	0,8	7,2	786,8	283,0	1100,1	17,8
Сбалансированность:				1	0,9	3,8									

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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7,7	13,8	5,0	176,2	0,0	0,5	0,1	2,2	125,7	15,7	143,2	1,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	4,4	17,1	131,3	0,1	0,9	0,0	0,0	193,9	27,1	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
Итого за прием пищи:				16,2	26,7	41,7	474,4	0,2	1,4	0,2	3,1	328,9	54,7	317,7	2,2
II Завтрак															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Обед															
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРАМИ И СМЕТАНОЙ	250	10,3	10,1	25,9	240,7	0,1	8,4	0,3	0,8	51,1	41,2	168,7	2,1
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ	155	3,9	4,5	22,8	146,9	0,1	0,0	0,0	0,1	20,3	19,7	82,9	1,4
2008	307	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	10,2	9,7	2,9	140,9	0,0	1,6	0,4	0,2	25,9	18,3	102,4	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				27,7	24,7	80,6	661,4	0,3	10,0	0,7	2,2	113,6	90,3	397,5	6,7
Полдник															
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	0,1	1,1	0,0	0,1	180,0	21,0	142,5	0,2
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				5,2	4,8	29,2	185,7	0,1	1,1	0,0	0,1	184,8	24,0	153,3	0,7
Ужин															
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,8	2,9	24,0	136,5	0,1	0,0	0,0	0,8	9,6	5,2	28,7	0,6
2008	233	РЫБА ТУШЕНАЯ	70	10,3	5,9	6,8	122,2	0,1	0,1	0,0	1,6	27,1	31,3	138,6	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				17,1	9,0	58,2	382,0	0,3	0,1	0,0	3,2	46,1	49,2	198,9	2,1
Всего за день:				66,8	65,3	215,1	1732,3	0,9	52,8	0,9	8,7	696,2	226,9	1082,8	11,9
Сбалансированность:				1	1,0	3,2									

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
Завтрак															
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,1	9,3	36,2	264,4	0,1	1,0	0,1	1,0	215,5	28,8	172,1	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	192,9	36,5	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
Итого за прием пищи:				21,3	18,5	72,2	542,4	0,3	2,0	0,1	1,8	536,7	82,0	423,7	2,4
II Завтрак															
2008	193	ГРУША	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
Итого за прием пищи:				0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
Обед															
2008	106	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ С КУРАМИ	250	10,0	11,4	22,2	231,7	0,1	7,8	0,3	0,5	32,1	32,4	129,3	1,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,5	14,9	27,7	296,5	0,0	1,6	0,4	2,5	28,7	33,9	149,3	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				25,8	26,7	78,9	661,1	0,2	9,4	0,7	4,1	77,1	77,4	322,1	5,3
Полдник															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Ужин															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/20	23,0	18,3	34,9	399,6	0,0	0,3	0,1	1,5	186,1	27,0	236,5	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				26,0	18,5	62,3	522,9	0,1	0,3	0,1	2,3	195,5	39,7	268,1	1,8
Всего за день:				74,5	64,2	242,9	1854,7	0,6	20,2	0,9	8,5	840,4	217,9	1042,3	14,1
Сбалансированность:				1	0,9	3,3									

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
Завтрак															
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	9,5	9,8	35,9	271,0	0,2	1,0	0,1	1,0	217,7	49,0	217,9	1,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	4,4	18,1	135,1	0,1	0,9	0,0	0,0	194,0	27,1	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				17,9	14,4	73,5	498,0	0,4	1,9	0,1	1,8	420,0	88,0	390,4	2,3
II Завтрак															
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Итого за прием пищи:				0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Обед															
2008	92	СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	250	9,0	8,1	15,5	171,3	0,1	7,5	0,3	0,7	43,4	34,3	127,7	2,0
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,8	15,4	25,5	292,2	0,2	12,0	0,0	1,9	68,3	44,6	190,7	2,6
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0,8	0,1	1,6	10,1	0,0	1,0	0,0	0,3	4,7	5,0	14,5	0,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				25,2	24,0	67,4	586,1	0,4	20,5	0,3	3,8	130,9	93,1	367,7	6,4
Полдник															
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008	467	СЛОЕЧКА	100	7,2	8,7	49,6	304,7	0,1	0,1	0,0	2,2	38,2	12,2	69,6	0,5
Итого за прием пищи:				7,2	8,7	57,5	336,1	0,1	0,1	0,0	2,2	39,3	13,0	71,0	0,7
Ужин															
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,8	6,1	19,7	158,9	0,1	0,9	0,0	0,1	190,4	26,8	145,9	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				8,8	6,3	46,1	278,4	0,2	0,9	0,0	0,9	199,7	39,5	177,5	1,2
Всего за день:				60,0	53,7	257,1	1756,2	1,1	29,4	0,4	8,7	794,7	258,8	1023,4	11,0
Сбалансированность:				1	0,9	4,3									

6 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
Завтрак															
2008	211	ВЕРМИШЕЛЕВАЯ ЗАПЕКАНКА	200	4,6	8,2	29,4	208,0	0,1	0,0	0,0	2,2	32,7	9,1	43,2	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	15,5	132,7	0,1	0,9	0,0	0,0	192,4	36,4	153,2	1,0
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				11,4	14,2	68,1	446,9	0,2	0,9	0,0	2,2	229,9	48,5	207,2	2,2
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Обед															
2008	95	СУП С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	250	8,0	9,6	18,5	191,4	0,1	6,6	0,3	1,9	33,3	32,1	106,7	1,8
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	10,9	10,4	30,4	261,7	0,2	14,8	0,4	0,6	39,4	52,5	168,4	2,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				22,2	20,4	77,9	586,0	0,4	21,4	0,7	3,6	89,0	95,7	318,6	6,6
Полдник															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	18,3	73,5	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	1,7	2,7	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				3,0	0,2	37,8	165,4	0,1	0,0	0,0	0,8	17,6	13,6	32,9	0,7
Ужин															
2008	131	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	125	4,1	4,3	13,0	110,2	0,1	35,5	0,6	0,5	106,5	41,6	83,4	2,3
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	9,9	7,5	2,1	116,6	0,0	0,2	0,0	0,9	27,9	16,9	125,9	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				17,0	12,0	42,5	350,1	0,2	35,7	0,6	2,2	143,8	71,2	240,9	3,7
Всего за день:				54,6	47,0	246,5	1634,4	0,9	62,0	1,3	8,8	494,3	237,0	813,6	16,0
Сбалансированность:				1	0,9	4,5									

7 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
Завтрак															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,7	10,9	32,1	267,1	0,3	1,0	0,1	1,2	229,1	59,1	253,6	1,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	4,4	18,1	135,1	0,1	0,9	0,0	0,0	191,2	26,5	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
Итого за прием пищи:				21,3	19,5	69,7	543,7	0,5	2,0	0,1	2,0	548,6	102,3	494,3	2,8
II Завтрак															
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Обед															
2008	95	СУП "ЩИ" С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	250	8,7	8,1	18,6	186,9	0,1	16,7	0,3	0,4	64,6	40,7	125,9	2,4
2008	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,8	4,5	24,0	151,1	0,1	0,0	0,0	0,8	9,8	5,2	29,0	0,6
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,9	14,5	12,3	220,1	0,0	0,8	0,0	1,9	14,4	17,8	106,9	1,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				25,7	27,5	83,9	691,0	0,3	17,5	0,3	4,2	105,1	74,8	305,3	6,4
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2
2008	35	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2
Итого за прием пищи:				7,4	6,3	31,8	214,6	0,1	1,0	0,1	0,0	207,3	25,1	159,0	0,4
Ужин															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7,7	13,8	5,0	176,2	0,0	0,5	0,1	2,2	125,7	15,7	143,2	1,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				10,7	14,0	32,4	299,5	0,1	0,5	0,1	3,0	135,1	28,4	174,8	1,9
Всего за день:				65,5	67,7	226,4	1790,2	1,0	29,8	0,6	9,8	1010,2	237,6	1143,1	13,4
Сбалансированность:				1	1,0	3,5									

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	200	9,1	10,5	32,6	263,1	0,2	2,0	0,1	0,1	219,9	55,9	240,2	1,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	192,9	36,5	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,2	24,0	68,7	566,5	0,4	2,9	0,2	1,0	422,1	104,3	425,6	3,1
II Завтрак															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Обед															
2008	95	СУП СВЕКОЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	250	8,5	8,1	20,4	192,8	0,1	10,0	0,3	0,5	59,4	43,0	130,5	2,5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11,1	11,2	17,3	216,1	0,0	15,6	0,4	0,6	57,8	35,6	132,2	2,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				22,9	19,7	66,7	541,8	0,2	25,6	0,7	2,2	133,5	89,7	306,2	6,7
Полдник															
2008	471	ВЫПЕЧКА "СОЧНИК С ТВОРОГОМ"	100	16,3	13,2	46,2	370,5	0,1	0,2	0,0	1,5	109,5	21,8	164,4	0,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				17,3	13,4	66,4	456,5	0,1	4,2	0,0	1,5	123,5	29,8	178,4	3,6
Ужин															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,2	7,5	22,5	187,3	0,1	1,0	0,1	0,4	211,2	25,6	156,3	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				10,2	7,7	49,9	310,6	0,2	1,0	0,1	1,2	220,6	38,3	187,9	1,4
Всего за день:				69,2	64,9	257,1	1904,2	0,9	73,9	1,0	6,0	922,5	270,8	1113,5	15,0
Сбалансированность:				1	0,9	3,7									

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,1	9,3	36,2	264,4	0,1	1,0	0,1	1,0	215,5	28,8	172,1	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	4,4	18,1	135,1	0,1	0,9	0,0	0,0	191,2	26,5	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				17,5	13,9	73,8	491,4	0,3	1,9	0,1	1,8	415,0	67,2	344,6	1,8
II Завтрак															
2008	193	ГРУША	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
Итого за прием пищи:				0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
Обед															
2008	93	СУП С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,8	7,2	20,4	180,7	0,1	6,6	0,3	0,5	35,7	31,1	113,7	1,8
2008	324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,1	4,4	24,0	147,9	0,0	0,0	0,0	1,4	22,3	13,9	102,5	0,6
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	100	12,2	19,1	5,6	252,2	0,0	1,4	0,0	3,2	27,8	16,5	116,2	1,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				27,4	31,1	79,0	713,7	0,2	8,0	0,3	6,2	102,1	72,6	375,9	6,0
Полдник															
2008	435	РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54,0	0,0	0,3	0,0	0,0	124,0	14,0	92,0	0,1
2008	34	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	5,4	24,3	0,5
Итого за прием пищи:				5,1	5,3	25,8	175,3	0,0	0,3	0,0	0,0	131,8	19,4	116,3	0,6
Ужин															
2008	225	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	24,3	19,9	26,5	385,9	0,0	0,3	0,1	1,5	240,5	31,5	273,9	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				27,3	20,1	53,9	509,2	0,1	0,3	0,1	2,3	249,9	44,2	305,5	1,5
Всего за день:				77,7	70,7	241,8	1931,9	0,6	15,0	0,5	10,6	915,9	214,2	1156,7	11,7
Сбалансированность:				1	0,9	3,1									

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	9,0	9,4	34,2	257,9	0,2	1,0	0,1	0,1	234,8	38,8	252,2	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	192,9	36,5	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
Итого за прием пищи:				21,2	18,6	70,2	535,9	0,4	2,0	0,1	0,9	556,0	92,0	503,8	2,6
II Завтрак															
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Итого за прием пищи:				0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Обед															
2008		СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	250	9,2	8,1	22,0	200,1	0,2	6,6	0,3	1,4	45,1	57,1	142,9	2,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	14,2	13,8	26,6	288,0	0,2	13,7	0,0	2,2	25,6	46,3	181,6	2,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				26,7	22,3	77,6	621,0	0,5	20,3	0,3	4,7	87,0	114,5	368,0	7,4
Полдник															
2008	467	ПИРОГ С КАПУСТОЙ	70	6,7	6,5	41,7	251,6	0,1	7,3	0,0	1,4	48,7	16,0	69,5	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				6,7	6,5	49,6	283,0	0,1	7,3	0,0	1,4	49,8	16,8	70,9	1,1
Ужин															
2008	92	СУП" УХА"	200	7,1	2,4	21,0	133,9	0,1	6,3	0,2	0,6	34,5	43,0	128,1	1,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				10,1	2,6	48,4	257,2	0,2	6,3	0,2	1,4	43,9	55,7	159,7	2,3
Всего за день:				65,6	50,3	258,4	1754,7	1,2	41,9	0,6	8,4	741,5	304,2	1119,2	13,8
Сбалансированность:				1	0,8	3,9									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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
Итого за весь период	670,3	605,9	2501,4	18248,1	9,4	444,6	8,2	86,7	8146,9	2628,2	10803,9	142,8
Среднее значение за период	67,0	60,6	250,1	1824,8	0,9	44,5	0,82	8,7	814,7	262,8	1080,4	14,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	0,9	3,7									