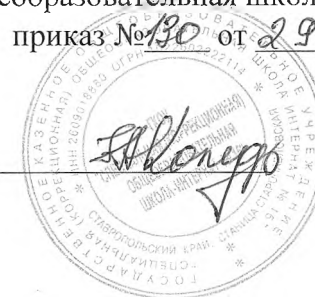


УТВЕРЖДЕНО:

Директором ГКОУ "Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа - интернат № 16"
приказ № 130 от 29.08, 2022г.



Е.А. Кондратенко

Четырнадцатидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся

ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат № 16" 7-11 лет

Составлено на основе примерного четырнадцатидневного меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся государственных общеобразовательных организаций Ставропольского края

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. ✓
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
2022/23 учебный год

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,2
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200/10	0,00	11,1	12,8	49,6	357,5	0,3	0,0	0,1	6,2	29,1	162,3	242,7	5,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,00	0,6	0,0	17,0	71,2	0,0	1,3	0,0	0,0	20,1	12,1	20,0	2,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	20,2	25,9	99,5	712,1	0,4	1,3	0,2	7,8	176,6	197,3	379,8	9,7
II Завтрак																
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	2,8	2,4	15,5	95,4	0,0	0,5	0,0	0,0	107,1	12,3	72,0	0,1
Итого за прием пищи:				0,00	2,8	2,4	15,5	95,4	0,0	0,5	0,0	0,0	107,1	12,3	72,0	0,1
Обед																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	0,00	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	6,7	0,2	2,5	25,3	25,0	64,7	1,1
2011	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150/50	0,00	11,2	7,2	23,8	217,0	0,3	17,5	2,9	0,8	20,4	38,7	203,5	4,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	15,5	61,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	21,1	13,4	103,4	629,1	0,6	30,2	3,1	5,5	87,6	99,3	373,6	8,6
Полдник																
2008		ЯБЛОКО	200	0,00	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	1,3	32,0	16,0	22,0	4,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	48	0,00	3,6	4,7	35,7	200,2	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	9,6	43,2	1,0
Итого за прием пищи:				0,00	4,4	5,5	55,3	294,2	0,1	20,0	0,0	1,3	45,9	25,6	65,2	5,4
Ужин																
2011		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0,00	1,7	3,0	3,6	48,3	0,1	2,3	0,0	2,0	10,3	10,8	31,9	0,4

2011	285	МАКАРОНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150/50	0,00	23,5	17,4	67,4	521,3	0,2	0,5	0,0	2,7	29,5	31,0	202,6	3,6
		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	35,6	31,1	107,5	857,1	0,4	3,8	0,1	6,1	300,9	85,5	468,0	5,5
Всего за день:				0,00	84,1	78,3	381,2	2587,9	1,5	55,8	3,4	20,7	718,1	420,0	1358,6	29,3
Сбалансированность:					1	0,9	4,5									

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
1996	286	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	100/50	0,00	14,2	27,6	1,9	313,9	0,1	0,1	0,2	1,5	79,0	19,3	207,4	2,3
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,9	3,3	16,7	113,2	0,0	0,6	0,0	0,0	130,9	23,0	101,0	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	24,3	45,0	56,1	728,9	0,2	4,9	0,4	3,1	249,7	70,0	387,7	5,0
II Завтрак																
		БУЛОЧКА с повидлом	50	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Обед																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	2,4	41,9	25,7	47,6	1,3
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/90	0,00	10,5	5,0	2,8	99,3	0,1	1,4	0,5	2,3	38,8	43,3	159,4	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0,0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,2	0,2	23,2	95,6	0,0	1,6	0,0	0,3	13,1	4,4	4,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	23,8	16,4	108,9	680,3	0,5	37,3	0,8	7,5	156,8	140,1	390,9	7,5
Полдник																
2008		ПРЯНИКИ	55	0,00	3,2	2,6	41,3	201,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	5,0	27,5	0,4
2008		БАНАН	200	0,00	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
Итого за прием пищи:				0,00	6,2	3,6	83,3	393,3	0,1	20,0	0,1	0,0	22,1	89,0	83,5	1,6
Ужин																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2011	290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90/50	0,00	21,2	22,1	1,7	292,3	0,1	0,8	0,1	0,2	23,8	20,1	179,8	1,7
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/5	0,00	8,1	9,7	37,2	268,1	0,2	0,0	0,1	4,6	21,8	121,6	181,9	4,2

		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	39,8	45,6	77,5	889,3	0,5	8,2	0,4	6,3	312,5	193,8	626,3	8,0
Всего за день:				0,00	100,0	115,7	335,6	2802,3	1,4	71,5	1,8	16,9	956,3	516,5	1640,3	22,3
Сбалансированность:					1	1,2	3,4									

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,2
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПЕРЛОВАЯ	200	0,00	5,3	10,2	29,2	231,0	0,0	0,5	0,1	1,3	111,1	21,8	155,8	0,6
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,00	0,1	0,1	25,2	117,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	2,0	6,0	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	13,9	23,4	87,3	631,4	0,1	2,5	0,2	3,0	245,5	46,7	278,9	2,9
II Завтрак																
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	0,00	25,7	18,7	27,4	384,5	0,1	0,3	0,1	2,3	248,3	33,4	289,6	0,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,9	3,3	16,7	113,2	0,0	0,6	0,0	0,0	130,9	23,0	101,0	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	29,6	22,0	44,1	497,7	0,1	0,9	0,1	2,3	379,2	56,4	390,6	1,4
Обед																
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,00	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,00	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	6,6	0,2	1,5	23,0	23,3	57,3	1,1
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/90	0,00	29,0	31,6	25,7	502,9	0,1	2,5	0,3	0,7	31,3	45,4	278,2	2,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	15,5	61,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	39,8	38,8	112,5	956,9	0,4	11,4	0,5	5,9	101,4	107,2	437,9	7,3
Полдник																
2008		БАНАН	200	0,00	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
2008		ПРЯНИКИ	55	0,00	3,2	2,6	41,3	201,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	5,0	27,5	0,4
Итого за прием пищи:				0,00	6,2	3,6	83,3	393,3	0,1	20,0	0,1	0,0	22,1	89,0	83,5	1,6
Ужин																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2012	297	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И РИСОМ	100	0,00	9,0	8,0	13,3	161,5	0,0	11,1	0,0	0,4	32,4	22,4	96,3	1,5
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,00	2,9	4,9	23,8	150,4	0,2	12,0	0,0	0,3	14,0	31,1	79,1	1,4

		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2011	401	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	22,6	26,7	74,7	633,8	0,4	30,5	0,2	2,3	313,3	105,6	440,0	5,2
Всего за день:				0,00	112,1	114,5	401,9	3113,1	1,1	65,3	1,1	13,5	1061,5	404,9	1630,9	18,4
Сбалансированность:					1	1,0	3,6									

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/10	0,00	10,0	17,9	1,9	210,2	0,1	0,2	0,2	1,7	67,3	11,3	151,6	1,7
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/20	0,00	8,3	10,2	24,0	221,7	0,1	0,0	0,1	0,9	168,4	11,7	110,4	0,9
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	2,8	2,4	15,5	95,4	0,0	0,5	0,0	0,0	107,1	12,3	72,0	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	26,2	39,3	74,3	757,7	0,3	0,7	0,4	4,2	358,0	54,0	391,1	4,4
II Завтрак																
2008		ПЕЧЕНЬЕ	48	0,00	3,6	4,7	35,7	200,2	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	9,6	43,2	1,0
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,00	0,2	0,2	23,2	95,6	0,0	1,6	0,0	0,3	19,9	5,9	4,0	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	3,8	4,9	58,9	295,8	0,0	1,6	0,0	0,3	33,8	15,5	47,2	1,8
Обед																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	0,00	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	4,1	36,2	33,4	78,3	2,0
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/90	0,00	9,0	4,9	2,8	92,4	0,1	1,4	0,5	2,2	35,2	38,4	138,0	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0,0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	15,5	61,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	25,6	16,5	106,4	675,1	0,8	22,4	0,7	8,7	148,3	136,6	405,6	7,3
Полдник																
2008		ЯБЛОКО	200	0,00	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	1,3	32,0	16,0	22,0	4,4
2008		ВАФЛИ	26	0,00	0,7	0,9	20,1	92,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	2,6	9,4	0,4
Итого за прием пищи:				0,00	1,5	1,7	39,7	186,0	0,1	20,0	0,0	1,3	36,2	18,6	31,4	4,8
Ужин																
2011		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0,00	1,7	3,0	3,6	48,3	0,1	2,3	0,0	2,0	10,3	10,8	31,9	0,4
2011	290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90/90	0,00	21,2	22,1	1,7	292,3	0,1	0,8	0,1	0,2	23,8	20,1	179,8	1,7

2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,7	5,3	15,9	128,6	0,1	32,9	0,1	2,4	79,4	30,9	59,7	1,8
		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	36,6	44,1	58,3	789,7	0,5	37,4	0,4	6,0	366,6	105,5	510,9	5,4
Всего за день:				0,00	93,7	106,5	337,6	2704,3	1,7	82,1	1,5	20,5	942,9	330,2	1386,2	23,7
Сбалансированность:					1	1,1	3,6									

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,2
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200/10/10	0,00	5,6	10,2	30,3	235,1	0,0	0,5	0,1	1,0	106,3	16,0	92,6	0,4
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,2	0,2	23,2	95,6	0,0	1,6	0,0	0,3	19,9	5,9	4,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	14,3	23,5	86,4	614,1	0,1	2,1	0,2	2,9	253,6	44,8	213,7	3,1
II Завтрак																
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/20	0,00	22,5	19,6	34,4	410,0	0,0	0,3	0,1	2,0	226,7	33,8	266,5	0,9
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	28,4	24,7	44,2	520,5	0,1	1,4	0,2	2,0	441,9	57,4	418,4	1,1
Обед																
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	0,00	1,5	2,9	7,7	65,6	0,0	4,4	1,1	1,8	27,9	25,2	39,1	1,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,2	41,5	22,0	42,7	1,1
2008	259	ГУЛЯШ	90/90	0,00	27,7	33,7	10,3	451,5	0,1	1,7	0,0	4,1	19,7	32,5	238,1	3,6
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150/5	0,00	6,0	8,3	43,6	272,6	0,1	0,0	0,1	2,7	32,6	25,3	196,9	1,2
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,2	0,2	23,2	95,6	0,0	1,6	0,0	0,3	19,9	5,9	4,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	44,4	51,0	140,3	1195,2	0,4	20,1	1,4	13,2	161,2	136,3	601,0	10,4
Полдник																
2008		ВАФЛИ	26	0,00	0,7	0,9	20,1	92,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	2,6	9,4	0,4
2008		ЯБЛОКО	200	0,00	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	1,3	32,0	16,0	22,0	4,4
Итого за прием пищи:				0,00	1,5	1,7	39,7	186,0	0,1	20,0	0,0	1,3	36,2	18,6	31,4	4,8
Ужин																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,00	3,2	3,8	14,6	105,5	0,0	0,1	0,0	0,5	31,6	15,9	59,3	0,9

2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7	0,00	2,9	4,8	23,8	150,1	0,2	12,0	0,0	0,3	14,0	31,1	79,1	1,4
		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	17,2	19,4	77,2	557,6	0,3	28,2	0,2	2,4	315,1	102,8	387,6	4,4
Всего за день:				0,00	105,8	120,3	387,8	3073,4	1,0	71,8	2,0	21,8	1208,0	359,9	1652,1	23,8
Сбалансированность:					1	1,1	3,7									

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10/10	0,00	6,0	10,7	30,3	241,6	0,1	0,5	0,1	1,0	108,2	33,3	131,8	0,9
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,9	3,3	16,7	113,2	0,0	0,6	0,0	0,0	130,9	23,0	101,0	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	15,0	22,8	79,9	585,2	0,2	1,1	0,2	2,6	254,3	75,0	289,9	3,2
II Завтрак																
2008		БАНАН	200	0,00	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
2008		ПРЯНИКИ	55	0,00	3,2	2,6	41,3	201,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	5,0	27,5	0,4
Итого за прием пищи:				0,00	6,2	3,6	83,3	393,3	0,1	20,0	0,1	0,0	22,1	89,0	83,5	1,6
Обед																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	250	0,00	2,6	2,8	19,8	115,9	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0,0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	0,00	14,3	4,6	0,2	99,6	0,1	0,3	0,0	0,3	34,5	46,0	201,3	0,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	0,2	0,4	31,2	130,0	0,0	320,0	0,2	0,0	27,0	9,0	63,0	2,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	28,1	14,0	121,1	725,1	0,6	352,4	0,5	4,5	149,2	147,2	522,8	8,7
Полдник																
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,2	0,2	23,2	95,6	0,0	1,6	0,0	0,3	19,9	5,9	4,0	0,8
		БУЛОЧКА с повидлом	50	0,00	3,7	2,6	26,1	142,6	0,1	0,0	0,0	2,0	9,5	14,4	38,7	0,9
Итого за прием пищи:				0,00	3,9	2,8	49,3	238,2	0,1	1,6	0,0	2,3	29,4	20,3	42,7	1,7
Ужин																
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	60	0,00	4,8	3,5	11,0	95,9	0,1	2,5	0,0	1,3	33,0	22,2	102,8	1,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/100	0,00	18,0	17,4	16,1	292,2	0,2	8,7	0,0	0,8	18,5	38,1	187,6	3,0
2011	401	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	33,7	34,7	68,0	724,5	0,5	12,6	0,2	3,8	306,7	107,0	537,5	6,2
Всего за день:				0,00	86,9	77,9	401,6	2666,3	1,5	387,7	1,0	13,2	761,7	438,5	1476,4	21,4
Сбалансированность:					1	0,9	4,6									

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,00	1,2	0,0	18,1	78,2	0,0	1,4	0,0	0,0	32,9	23,6	41,6	4,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200/10/10	0,00	7,6	12,4	34,9	282,6	0,2	0,5	0,1	1,5	120,0	59,3	192,5	1,6
Итого за прием пищи:				0,00	17,3	25,5	85,9	644,2	0,3	1,9	0,2	3,1	280,3	105,8	351,2	7,6
II Завтрак																
2008		ЯБЛОКО	200	0,00	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	1,3	32,0	16,0	22,0	4,4
2008		ВАФЛИ	26	0,00	0,7	0,9	20,1	92,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	2,6	9,4	0,4
Итого за прием пищи:				0,00	1,5	1,7	39,7	186,0	0,1	20,0	0,0	1,3	36,2	18,6	31,4	4,8
Обед																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,00	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	6,6	0,2	1,5	23,0	23,3	57,3	1,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	100	0,00	9,0	8,0	13,3	161,5	0,0	11,1	0,0	0,4	32,4	22,4	96,3	1,5
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	0,00	7,5	8,5	44,1	281,7	0,2	0,0	0,1	0,2	33,8	37,3	159,5	2,6
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	15,5	61,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	27,1	20,2	141,6	857,1	0,5	32,8	0,4	4,4	125,7	122,3	409,0	8,5
Полдник																
2002	130	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	0,00	15,9	11,7	31,7	296,8	0,0	0,3	0,0	0,3	160,2	22,9	187,7	0,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,2	0,0	25,7	105,0	0,0	13,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	16,1	11,7	57,4	401,8	0,0	13,3	0,0	0,4	168,2	25,9	192,7	0,6
Ужин																
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	0,00	12,3	5,3	8,8	131,3	0,1	0,2	0,0	0,7	50,9	40,7	174,8	0,8

2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,00	2,8	14,1	14,3	203,4	0,1	8,7	0,4	2,7	42,5	21,7	56,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	30,4	34,6	59,9	683,5	0,3	9,9	0,6	5,6	374,4	110,4	534,0	4,4
Всего за день:				0,00	92,4	93,7	384,5	2772,6	1,3	77,9	1,2	14,8	984,8	383,0	1518,3	25,9
Сбалансированность:					1	1,0	4,2									

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,2
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/10/10	0,00	4,7	10,2	31,2	236,2	0,0	0,5	0,1	0,3	103,2	24,5	109,9	0,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	0,00	2,4	1,8	12,1	74,5	0,0	0,4	0,0	0,0	90,1	15,3	63,6	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	15,6	25,1	76,2	594,1	0,1	0,9	0,2	1,9	320,7	62,7	290,6	3,4
II Завтрак																
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/20	0,00	20,4	17,9	44,5	427,0	0,0	0,5	0,1	0,6	236,2	38,0	269,4	1,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	2,8	2,4	15,5	95,4	0,0	0,5	0,0	0,0	107,1	12,3	72,0	0,1
Итого за прием пищи:				0,00	23,2	20,3	60,0	522,4	0,0	1,0	0,1	0,6	343,3	50,3	341,4	1,2
Обед																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	0,00	5,4	5,5	18,8	147,1	0,2	6,2	0,2	2,3	47,2	36,1	124,0	1,8
2011	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150/90	0,00	11,5	12,7	23,8	256,9	0,2	11,3	0,0	0,5	20,4	40,1	156,1	2,6
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,2	0,2	23,2	95,6	0,0	1,6	0,0	0,3	19,9	5,9	4,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	24,7	19,3	113,5	727,4	0,6	25,1	0,2	5,3	120,9	115,9	389,4	8,5
Полдник																
2008		АПЕЛЬСИН	200	0,00	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6
2008		ВАФЛИ	26	0,00	0,7	0,9	20,1	92,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	2,6	9,4	0,4
Итого за прием пищи:				0,00	2,5	1,3	36,3	178,0	0,1	120,0	0,0	0,4	72,2	28,6	55,4	1,0
Ужин																
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/90	0,00	13,2	11,6	4,5	190,4	0,1	9,0	4,1	3,3	53,4	15,2	203,6	3,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8

2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	0,00	8,1	9,7	37,2	268,1	0,2	0,0	0,1	4,6	21,8	121,6	181,9	4,2
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,00	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	19,0	11,3	22,2	0,7
Итого за прием пищи:				0,00	32,1	30,3	83,6	758,8	0,5	12,7	4,3	10,7	346,1	191,8	645,3	10,2
Всего за день:				0,00	98,1	96,3	369,6	2780,7	1,3	159,7	4,8	18,9	1203,2	449,3	1722,1	24,3
Сбалансированность:					1	1,0	3,8									

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/10	0,00	10,0	17,9	1,9	210,2	0,1	0,2	0,2	1,7	67,3	11,3	151,6	1,7
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ	55	0,00	6,2	13,4	0,2	146,3	0,1	0,0	0,0	0,2	19,8	11,0	89,1	1,1
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,00	0,1	0,1	25,2	117,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	2,0	6,0	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	21,4	40,2	60,2	703,9	0,3	2,2	0,3	3,6	109,3	43,0	303,8	4,9
II Завтрак																
		БУЛОЧКА с повидлом	50	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Обед																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	2,4	41,9	25,7	47,6	1,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0,0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	15,5	61,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90/90	0,00	16,0	5,2	0,3	112,2	0,1	0,3	0,0	0,4	38,8	51,8	226,7	0,7
Итого за прием пищи:				0,00	29,1	16,4	98,7	659,5	0,5	34,6	0,3	5,3	152,2	146,0	454,2	6,5
Полдник																
2008		БАНАН	200	0,00	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	48	0,00	3,6	4,7	35,7	200,2	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	9,6	43,2	1,0
Итого за прием пищи:				0,00	6,6	5,7	77,7	392,2	0,1	20,0	0,1	0,0	29,9	93,6	99,2	2,2
Ужин																
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,00	3,1	9,2	14,3	152,1	0,0	0,1	0,0	2,8	31,3	15,7	58,8	0,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,7	5,2	15,9	128,2	0,1	32,9	0,1	2,4	79,4	30,9	59,7	1,8
		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2011	401	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	16,9	19,8	66,2	519,0	0,3	34,4	0,2	6,5	362,6	90,3	356,1	4,4
Всего за день:				0,00	79,9	87,2	312,6	2385,1	1,3	92,3	1,0	15,4	869,2	396,5	1365,2	18,2
Сбалансированность:					1	1,1	3,9									

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
211	6	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ДОКТОРСКОЙ	50/20	0,00	6,1	7,2	15,4	151,3	0,1	0,0	0,0	0,9	15,2	16,4	78,4	1,2
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200/10/10	0,00	5,6	10,2	30,3	235,1	0,0	0,5	0,1	1,0	106,3	16,0	92,6	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,00	1,1	0,0	16,8	72,4	0,0	1,3	0,0	0,0	30,6	21,8	38,5	3,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	17,9	26,2	95,4	689,2	0,2	1,8	0,2	3,5	167,3	72,9	266,6	7,1
II Завтрак																
2008	221	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	0,00	22,8	19,1	49,1	463,5	0,1	1,5	0,6	4,1	258,0	45,0	322,5	1,2
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,9	3,3	16,7	113,2	0,0	0,6	0,0	0,0	130,9	23,0	101,0	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	26,7	22,4	65,8	576,7	0,1	2,1	0,6	4,1	388,9	68,0	423,5	1,8
Обед																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,00	3,7	5,0	22,0	148,7	0,1	4,6	0,2	1,4	28,0	20,4	60,1	1,0
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/90	0,00	21,8	25,4	13,1	367,5	0,2	6,9	0,3	2,6	29,9	37,2	212,9	2,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	15,5	61,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	33,1	31,3	98,3	805,9	0,5	17,5	0,5	6,2	99,8	93,2	378,3	6,7
Полдник																
2008		АПЕЛЬСИН	200	0,00	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6
Ужин																
2011		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0,00	1,7	3,0	3,6	48,3	0,1	2,3	0,0	2,0	10,3	10,8	31,9	0,4
2011	268	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	0,00	11,9	13,8	11,5	224,1	0,0	0,0	0,0	2,0	23,2	19,5	115,1	1,7
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	0,00	7,5	8,5	44,1	281,7	0,2	0,0	0,1	0,2	33,8	37,3	159,5	2,6

		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	31,0	30,7	96,2	799,8	0,5	3,7	0,2	5,4	319,2	111,3	544,1	6,2
Всего за день:				0,00	110,5	111,0	371,9	2957,6	1,4	145,1	1,5	19,6	1043,2	371,4	1658,5	22,4
Сбалансированность:					1	1,0	3,4									

11 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,2
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	11,4	6,4	52,1	310,8	0,2	0,7	0,0	1,2	159,8	26,1	158,7	1,2
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	2,8	2,4	15,5	95,4	0,0	0,5	0,0	0,0	107,1	12,3	72,0	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	22,7	21,9	100,5	689,6	0,3	1,2	0,1	2,8	394,3	61,3	347,8	3,2
II Завтрак																
2008		ВАФЛИ	26	0,00	0,7	0,9	20,1	92,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	2,6	9,4	0,4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,2	0,0	25,7	105,0	0,0	13,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,9	0,9	45,8	197,0	0,0	13,0	0,0	0,1	12,2	5,6	14,4	0,4
Обед																
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ	250	0,00	10,6	5,7	27,6	203,8	0,3	4,6	0,2	2,3	50,1	46,4	178,0	4,9
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,00	3,2	3,8	14,6	105,5	0,0	0,1	0,0	0,5	31,6	15,9	59,3	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0,0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	15,5	61,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	25,2	20,9	129,9	807,7	0,7	19,3	0,3	5,1	169,4	127,7	423,7	10,1
Полдник																
2008		ЯБЛОКО	200	0,00	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	1,3	32,0	16,0	22,0	4,4
2008		ПРЯНИКИ	55	0,00	3,2	2,6	41,3	201,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	5,0	27,5	0,4
Итого за прием пищи:				0,00	4,0	3,4	60,9	295,3	0,1	20,0	0,0	1,3	38,1	21,0	49,5	4,8
Ужин																
2011	74	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,00	1,1	2,6	5,6	51,4	0,0	2,2	0,6	1,3	27,9	17,8	33,0	0,8
2008	265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150/90	0,00	17,0	17,4	26,1	328,8	0,0	1,0	0,2	2,9	14,3	34,0	174,0	2,3

		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	28,5	30,7	68,2	667,7	0,1	4,2	0,9	5,6	303,3	95,5	440,5	4,6
Всего за день:				0,00	81,3	77,8	405,3	2657,3	1,3	57,7	1,3	14,9	917,3	311,1	1275,9	23,1
Сбалансированность:					1	1,0	5,0									

12 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,00	0,7	0,0	17,2	72,9	0,0	1,3	0,0	0,0	23,1	14,9	25,3	2,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200/10/10	0,00	8,8	5,4	40,5	246,3	0,2	0,5	0,0	1,6	127,9	69,8	219,6	1,9
Итого за прием пищи:				0,00	18,0	18,5	90,6	602,6	0,3	1,8	0,1	3,2	278,4	107,6	362,0	6,2
II Завтрак																
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	0,00	20,2	17,9	35,3	386,8	0,0	0,3	0,1	1,8	223,9	32,7	250,6	0,9
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	26,1	23,0	45,1	497,3	0,1	1,4	0,2	1,8	439,1	56,3	402,5	1,1
Обед																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,2	41,5	22,0	42,7	1,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/90	0,00	27,7	33,7	10,3	451,5	0,1	1,7	0,0	4,1	19,7	32,5	238,1	3,6
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	0,00	7,5	9,3	45,8	296,6	0,2	0,0	0,1	1,9	26,0	51,2	142,7	1,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	15,5	61,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	44,9	49,0	129,4	1134,4	0,5	29,2	0,4	10,5	123,7	145,0	519,4	9,8
Полдник																
2008		БАНАН	200	0,00	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
Итого за прием пищи:				0,00	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
Ужин																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/90	0,00	22,2	27,1	17,4	403,1	0,2	8,9	0,3	3,3	34,0	43,3	228,0	2,6
		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2011	401	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	32,8	32,6	54,9	650,2	0,4	16,3	0,4	4,7	299,7	95,4	490,7	4,9
Всего за день:				0,00	124,8	124,1	362,0	3076,5	1,4	68,7	1,2	20,2	1156,9	488,3	1830,6	23,2
Сбалансированность:					1	1,0	2,9									

13 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/10/10	0,00	4,7	10,2	31,2	236,2	0,0	0,5	0,1	0,3	103,2	24,5	109,9	0,4
211	6	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ДОКТОРСКОЙ	50/20	0,00	4,9	5,1	15,3	127,2	0,0	0,0	0,0	0,9	12,4	14,3	61,1	1,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,1	2,4	16,2	99,5	0,0	0,6	0,0	0,0	119,8	20,2	84,6	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	17,8	26,5	95,6	693,3	0,1	1,1	0,2	2,8	250,6	77,7	312,7	4,5
II Завтрак																
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,9	3,3	16,7	113,2	0,0	0,6	0,0	0,0	130,9	23,0	101,0	0,6
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150/15	0,00	11,1	8,1	87,2	466,0	0,1	0,6	0,0	2,0	121,4	25,7	139,5	1,3
Итого за прием пищи:				0,00	15,0	11,4	103,9	579,2	0,1	1,2	0,0	2,0	252,3	48,7	240,5	1,9
Обед																
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,00	2,5	4,9	6,1	78,0	0,0	0,0	0,0	2,2	27,0	16,2	33,6	1,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	0,00	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	4,1	36,2	33,4	78,3	2,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150/90	0,00	21,0	20,0	16,1	328,2	0,2	8,7	0,0	0,9	19,9	41,1	213,2	3,3
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,2	0,2	23,2	95,6	0,0	1,6	0,0	0,3	19,9	5,9	4,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	36,6	31,3	110,6	868,5	0,7	14,9	0,2	9,6	122,6	122,0	409,3	9,9
Полдник																
2008		АПЕЛЬСИН	200	0,00	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	48	0,00	3,6	4,7	35,7	200,2	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	9,6	43,2	1,0
Итого за прием пищи:				0,00	5,4	5,1	51,9	286,2	0,1	120,0	0,0	0,4	81,9	35,6	89,2	1,6
Ужин																
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4
2011	285	МАКАРОННИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150/90	0,00	18,6	16,9	36,1	371,8	0,1	0,5	0,0	1,7	21,7	24,4	166,9	2,8
		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	29,6	27,6	77,7	688,9	0,3	6,1	0,2	2,9	298,2	77,1	426,7	4,7
Всего за день:				0,00	104,4	101,9	439,7	3116,1	1,3	143,3	0,6	17,7	1005,6	361,1	1478,4	22,6
Сбалансированность:					1	1,0	4,2									

14 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,2
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10/10	0,00	6,0	10,7	30,3	241,6	0,1	0,5	0,1	1,0	108,2	33,3	131,8	0,9
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	0,00	2,4	1,8	12,1	74,5	0,0	0,4	0,0	0,0	90,1	15,3	63,6	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	16,9	25,6	75,3	599,5	0,2	0,9	0,2	2,6	325,7	71,5	312,5	3,9
II Завтрак																
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	0,5	0,0	0,0	109,9	16,8	82,4	0,3
		БУЛОЧКА с повидлом	50	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	0,5	0,0	0,0	109,9	16,8	82,4	0,3
Обед																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,00	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	2,3	5,1	16,0	118,9	0,1	7,6	0,2	2,5	34,9	28,9	57,7	1,4
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	0,00	7,5	8,5	44,1	281,7	0,2	0,0	0,1	0,2	33,8	37,3	159,5	2,6
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	0,00	12,2	14,8	10,5	223,4	0,0	0,7	0,0	0,8	14,5	17,1	109,7	1,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,2	0,0	25,7	105,0	0,0	13,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	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:				0,00	30,0	29,3	144,8	962,9	0,5	36,4	0,4	5,9	119,2	123,8	427,8	8,9
Полдник																
2008		АПЕЛЬСИН	200	0,00	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6
Ужин																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
2011	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200/90	0,00	21,8	22,4	31,8	417,1	0,3	15,0	0,0	1,1	29,8	59,4	260,5	4,1

		СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	37,1	37,6	68,6	765,9	0,4	16,0	0,2	3,3	310,8	107,4	563,6	6,5
Всего за день:				0,00	88,9	95,3	322,1	2517,8	1,3	173,8	0,8	12,2	933,6	345,5	1432,3	20,2
Сбалансированность:					1	1,1	3,6									