

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	7	5,53	0,0	5,6	0,1	50,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,7	0,0	1,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	9,37	5,9	8,4	26,5	204,9	0,1	0,6	0,0	0,8	0,1	119,8	32,0	132,7	0,8	213,2	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,19	5,3	22,8	160,5	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	160,6	32,7	131,8	1,0	280,1	13,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	3,0	0,8	37,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:					14,2	20,1	69,7	787,3	0,2	1,4	0,1	1,0	0,2	281,1	64,7	265,3	1,8	494,4	24,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
II Завтрак																										
2008		БАНАН	100	17,14	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	8,0	42,0	26,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	8,0	42,0	26,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																										
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА МЛК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/6	16,55	7,3	7,0	9,3	139,1	0,0	5,4	0,1	0,9	0,0	54,4	26,3	101,2	1,9	339,0	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ЛЮМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	4,41	0,5	5,0	1,9	54,4	0,0	3,6	0,0	2,2	0,0	9,5	7,8	16,0	0,6	112,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	35,31	10,3	14,0	6,1	191,9	0,0	1,9	0,0	3,0	0,0	20,0	15,7	105,5	1,6	255,5	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,11	5,4	4,9	34,9	204,9	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	29,2	10,7	42,3	1,0	64,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	1,70	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	1,87	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:					23,5	30,9	63,8	630,8	0,1	10,9	0,1	7,3	0,1	119,2	61,9	265,0	5,1	771,9	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Полдник																										
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	10,07	5,9	6,5	9,6	122,2	0,1	1,1	0,1	0,0	0,0	2,2	214,2	23,5	151,2	0,2	306,6	18,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					5,9	6,5	9,6	122,2	0,1	1,1	0,1	0,0	0,0	2,2	214,2	23,5	151,2	0,2	306,6	18,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ужин																										
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	150/0/30	44,25	5,2	7,7	37,2	237,3	0,0	0,2	0,0	2,1	0,2	113,7	18,1	106,1	0,8	175,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	3,4	3,0	0,3	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					5,3	7,7	37,4	238,3	0,0	0,2	0,0	2,1	0,2	123,6	21,5	111,1	1,1	185,5	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					50,4	65,7	201,5	1874,6	0,4	23,6	0,3	10,4	0,5	746,1	213,6	820,6	8,8	2106,4	61,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,3	4,0																			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																											
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	6,49	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,0	5,0	59,0	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0			
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	5,53	0,0	5,6	0,1	50,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	1,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2010	40	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,11	6,1	8,2	23,1	191,0	0,1	0,6	0,0	1,8	0,1	0,2	122,9	59,1	147,4	1,8	253,8	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	7,19	4,4	4,7	22,9	151,7	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	159,0	19,3	111,2	0,3	224,4	13,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,80	3,0	0,8	20,3	37,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:					30,92	15,9	22,3	66,4	802,1	0,2	1,7	0,1	2,0	0,2	3,3	380,6	83,4	317,6	2,2	488,8	23,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
II Завтрак																											
2008		ГРУША	100	0,00	0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	0,0	0,0	17,1	10,8	14,4	1,8	139,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:					0,00	0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	0,0	0,0	17,1	10,8	14,4	1,8	139,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																											
2008	108	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	11,60	1,3	2,1	12,6	74,7	0,0	0,6	0,0	0,9	0,0	0,0	18,5	12,2	27,5	0,3	47,4	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2017	98	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	40,50	0,9	3,4	4,2	50,9	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	6,1	6,8	23,0	0,5	23,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	2,36	1,8	2,5	7,4	59,8	0,0	15,9	0,0	1,2	0,0	0,0	41,2	14,3	28,7	0,8	184,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	75	3,59	1,5	2,4	8,0	60,0	0,1	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0	26,4	11,8	38,0	0,5	283,7	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	1,70	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:					61,62	5,5	10,4	41,9	284,1	0,1	20,2	0,0	3,6	0,0	0,0	98,3	45,5	117,2	2,1	539,1	7,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Полдник																											
Итого за прием пищи:					18,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Ужин																											
2017	118	ОЛАДЫ С ПОСИДЛОМ	130/30	4,13	10,5	9,9	75,6	433,5	0,1	0,5	0,0	2,8	0,1	0,1	96,9	22,6	128,3	1,2	286,8	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	3,4	3,0	0,3	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					4,13	10,6	9,9	75,8	434,5	0,1	0,5	0,0	2,8	0,1	0,1	106,8	26,0	131,3	1,5	287,3	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					114,67	32,4	42,9	193,4	1563,0	0,4	26,9	0,1	8,7	0,3	0,4	602,8	166,7	580,5	7,6	1434,7	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,3	6,0																				

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	5,53	0,0	5,6	0,1	50,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,7	0,0	1,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	4,99	6,2	3,9	33,6	194,9	0,1	0,6	0,0	0,6	0,0	0,1	116,6	34,4	138,3	0,8	209,8	10,5	0,0	0,0	
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	5,08	3,1	3,3	20,6	124,6	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	111,6	13,8	79,3	0,4	185,3	9,5	0,0	0,0	
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	3,0	0,8	20,3	371,1	0,0	0,0	0,0	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:				18,20	12,3	13,6	74,5	741,4	0,1	1,2	0,1	0,8	0,1	0,2	228,9	48,2	218,6	1,2	376,2	20,0	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	100	11,40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:				11,40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																							
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	15,41	5,4	6,6	6,8	112,2	0,0	7,2	0,2	1,0	0,0	0,0	39,3	19,4	67,0	1,2	304,4	5,2	0,0	0,0	
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	1,79	0,6	5,1	4,1	65,1	0,0	2,6	0,2	2,1	0,0	0,0	11,1	9,1	19,0	0,5	147,8	1,8	0,0	0,0	
2017	74	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	28,91	12,4	3,1	4,2	94,3	0,1	0,3	0,0	1,9	0,0	0,1	22,6	26,7	163,0	0,9	275,1	100,0	0,5	0,0	
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,11	3,5	4,7	37,2	205,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	22,1	26,6	71,9	0,5	53,7	0,7	0,0	0,0	
		КИСЕЛЬ "БАЛЕТКА"	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	1,5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	48	1,87	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:				52,09	21,9	19,5	52,3	476,9	0,1	10,1	0,4	5,3	0,1	0,1	102,1	83,3	320,9	3,1	761,5	107,7	0,5	0,0	
Полдник																							
		ПРЯНИКИ	30	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	13,1	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	0,1	0,0	13,1	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0	0,0	
Ужин																							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	11,65	4,3	5,5	0,0	67,5	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,1	176,4	9,0	104,4	0,1	17,1	0,0	0,0	0,0	
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,53	7,3	6,5	46,6	273,7	0,1	0,0	0,1	1,6	0,1	0,0	30,3	12,2	56,4	1,4	85,6	1,0	0,0	0,0	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	15,7	62,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:				19,78	11,7	12,0	62,3	404,1	0,1	0,5	0,1	1,7	0,1	0,1	214,3	24,1	163,8	1,8	113,5	1,0	0,0	0,0	
Всего за день:				101,47	46,0	45,1	202,3	1674,9	0,3	11,8	0,6	7,8	0,3	0,4	552,9	158,5	706,3	6,4	1261,9	128,7	0,5	0,0	
Сбалансированность:				1	1,0	4,4																	

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	7	5,53	0,0	5,8	0,1	50,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,7	0,0	1,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	9,40	6,6	9,7	24,5	210,9	0,1	1,3	0,1	0,3	0,0	0,0	151,4	53,1	188,9	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,00	0,1	0,0	15,7	62,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	3,0	0,8	20,3	371,1	0,0	0,0	0,0	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:					17,53	9,7	16,1	60,6	695,7	0,1	1,3	0,2	0,5	0,1	0,0	159,7	56,0	192,9	2,9	11,9	0,0	0,0	0,0	
II Завтрак																								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0	
Обед																								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МІК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/6	17,57	6,4	7,0	12,8	144,3	0,1	5,2	0,2	1,2	0,0	0,0	34,8	24,7	91,5	1,4	455,9	5,7	0,0	0,0	0,0	
2012	53	ІКРА КАБАЧКОВАЯ	50	9,39	0,5	3,1	3,7	44,8	0,0	4,1	0,0	1,3	0,0	0,0	10,5	6,7	11,7	0,2	169,2	0,4	0,0	0,0	0,0	
2010	62	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ.	70	26,67	13,7	11,7	5,7	195,3	0,1	9,0	4,3	4,0	0,2	1,1	19,0	15,7	196,5	4,2	229,2	6,9	0,2	0,0	0,0	
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,19	5,4	5,0	34,9	205,6	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,2	10,7	42,3	1,0	64,6	0,8	0,0	0,0	0,0	
2008	2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С.	200	1,70	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	48	1,87	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:					61,39	26,0	26,8	66,8	628,7	0,3	18,3	4,5	7,7	0,3	1,1	99,6	59,2	342,0	6,8	919,6	13,8	0,2	0,0	0,0
Полдник																								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	24	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	13,1	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					0,00	0,1	0,0	13,1	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
Ужин																								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	22,74	13,1	17,3	2,5	218,1	0,1	0,2	0,2	2,0	2,2	0,4	91,0	15,1	197,9	2,2	194,4	23,0	0,1	0,0	0,0	
	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60	0,00	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0,0	0,7	0,0	0,0	10,8	11,3	33,5	0,4	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	15,7	62,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:					25,34	15,0	17,4	22,0	304,3	0,2	2,6	0,2	2,7	2,2	0,4	109,4	25,3	234,4	2,9	264,6	23,0	0,1	0,0	0,0
Всего за день:					104,26	51,8	60,5	182,7	1767,2	0,6	26,2	4,9	10,9	2,6	1,5	350,3	155,4	786,3	15,7	1446,8	38,8	0,3	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,2	3,5																	

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЦЯМИ)	7	5,53	0,0	5,6	0,1	50,8	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,7	0,0	1,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	9,40	5,1	7,8	22,7	161,5	0,0	0,6	0,1	0,1	124,0	16,6	97,2	0,3	190,7	10,1	0,0	0,0	0,0	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	15,7	62,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	3,0	0,8	20,3	371,1	0,0	0,0	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:				17,53	8,2	14,2	58,8	666,3	0,0	0,6	0,1	0,8	0,2	0,1	132,3	19,5	101,2	0,6	202,6	10,1	0,0	0,0
II Завтрак																						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ.....	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																						
2017	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	14,96	6,8	3,4	14,1	114,8	0,1	7,1	0,2	1,8	0,0	0,1	33,6	31,3	114,2	1,2	604,2	48,9	0,2	0,0
ю/к	ю/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	0,00	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	2,0	0,0	0,6	0,0	0,0	9,0	9,5	27,9	0,4	49,5	0,0	0,0	0,0
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	35,25	12,9	16,5	32,9	331,2	0,2	16,3	0,4	2,5	0,1	0,2	41,3	58,0	195,4	3,1	1295,0	14,6	0,1	0,0
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	1,70	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			48	1,87	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:				53,78	21,3	20,0	69,6	542,8	0,4	25,4	0,6	4,9	0,1	0,3	92,4	100,6	337,5	4,7	1949,9	63,5	0,3	0,0
Полдник																						
2010	113	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый СЛОБНый ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА С КАЛУСТОЙ СВЕЖЕЙ ЛУКОМ	70	4,82	4,8	6,7	25,0	180,8	0,1	7,3	0,0	1,5	0,1	0,0	34,1	12,7	55,4	0,9	144,8	3,5	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,0	0,0	15,5	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	1,2	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				4,82	4,8	6,7	40,5	242,8	0,1	7,3	0,0	1,5	0,1	0,0	39,0	13,9	55,7	0,9	146,6	3,5	0,0	0,0
Ужин																						
2010	14	СУП МОЛОЧНый С МАКАРОННыйМИ ИЗДЕЛыйМИ	200	9,25	6,2	6,7	20,2	168,0	0,1	0,8	0,0	0,3	0,0	0,1	171,1	20,7	128,8	0,5	253,9	14,6	0,0	0,0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	15,7	62,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	3	ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНЧНый	40	2,60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:				11,85	6,3	6,7	35,9	230,9	0,1	0,8	0,0	0,3	0,0	0,1	178,7	23,6	131,8	0,8	264,7	14,6	0,0	0,0
Всего за день:				87,98	41,6	47,8	225,0	1768,8	0,6	38,1	0,7	7,5	0,4	0,5	456,4	165,6	640,2	9,8	2803,8	93,7	0,3	0,0
Сбалансированность:			1	1,1	5,4																	

7 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																											
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	6,49	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	58,0	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0		
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	10,07	5,5	8,3	22,1	185,9	0,2	0,6	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	148,4	23,7	153,1	0,5	225,8	11,3	0,0	0,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,19	4,8	5,0	22,6	154,8	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	180,1	25,5	119,8	0,6	250,0	13,5	0,0	0,0
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	3,0	0,8	20,3	371,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:				26,35	15,7	17,1	65,0	749,3	0,3	1,7	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	406,5	54,2	330,9	1,2	485,3	24,8	0,0	0,0
II Завтрак																											
2008		БАНАН	100	17,14	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				17,14	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
Обед																											
2017	15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ	200	15,06	7,1	7,8	18,1	170,8	0,0	3,5	0,2	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,3	20,6	83,5	1,6	343,5	5,2	0,0	0,0
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	50	4,41	0,5	5,0	1,9	54,4	0,0	3,6	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	7,8	16,0	0,6	112,0	1,2	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	70	36,16	9,2	10,0	5,9	154,8	0,0	0,6	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,7	17,0	97,8	1,7	194,6	3,3	0,0	0,0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.	150	7,95	3,2	5,3	18,5	135,6	0,1	8,6	0,0	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	57,7	26,8	86,7	1,0	658,5	9,1	0,0	0,0
2008	2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С.	200	1,70	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				67,15	20,0	28,1	57,0	562,1	0,1	16,3	0,2	5,1	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	132,3	73,6	284,0	4,9	1309,4	18,8	0,0	0,0
Полдник																											
2010	96	ПЕЧЕНЬЕ РАЗНОЕ-ПРЯНИКИ	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	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	0,1	0,0	13,1	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0	0,0
Ужин																											
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	36,53	4,1	6,4	35,7	216,8	0,0	0,1	0,0	1,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	83,5	11,3	75,1	0,4	124,7	3,1	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	3,0	3,0	0,3	10,3	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				36,53	4,2	6,4	35,9	217,8	0,0	0,1	0,0	1,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	91,2	14,3	78,1	0,7	135,0	3,1	0,0	0,0
Всего за день:				147,17	41,5	52,1	192,0	1677,7	0,4	28,1	0,2	6,9	0,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	645,6	187,0	724,0	7,7	2288,4	46,7	0,0	0,0
Сбалансированность:				1	1,3	4,6																					

8 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применение, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6,49	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	58,0	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0	
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5,53	0,0	5,6	0,1	50,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	8,91	2,8	7,3	8,5	111,4	0,0	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	112,1	12,2	74,2	0,2	147,3	9,0	0,0	
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	7,19	4,7	4,7	24,4	159,1	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	159,9	22,9	120,7	0,5	237,8	13,5	0,0	
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,60	3,0	0,8	20,3	371,1	0,0	0,0	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:			30,72	12,9	21,4	53,3	729,9	0,1	1,6	0,1	0,3	0,2	0,2	0,2	370,7	40,1	253,9	0,8	385,7	22,5	0,0	0,0
II Завтрак																						
2008		ЯБЛОКО	7,30	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	14,1	7,0	9,7	1,9	244,6	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			7,30	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	14,1	7,0	9,7	1,9	244,6	1,8	0,0	0,0
Обед																						
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	11,76	1,9	2,1	12,3	76,3	0,0	0,6	0,2	1,1	0,0	0,0	0,0	23,1	8,4	22,5	0,5	54,3	0,9	0,0	0,0
2017	5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	1,77	0,9	5,0	5,1	68,6	0,0	2,7	0,2	2,2	0,0	0,0	0,0	10,2	10,3	24,8	0,5	169,6	2,0	0,0	0,0
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	44,29	1,3	16,3	5,7	181,0	0,0	1,1	0,0	4,6	0,1	0,0	0,0	20,4	5,2	26,2	0,3	72,5	2,2	0,0	0,0
2010	74	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	3,64	7,4	5,2	32,8	210,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	18,2	0,0	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	1,70	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			65,03	11,5	28,6	67,5	583,1	0,2	4,4	0,4	7,9	0,1	0,1	18,2	78,0	25,3	73,5	5,3	297,2	5,1	0,0	0,0
Полдник																						
2008		ЙОГУРТ	19,20	10,0	6,4	17,0	174,0	0,1	1,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	236,0	28,0	192,0	0,2	280,0	18,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			19,20	10,0	6,4	17,0	174,0	0,1	1,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	236,0	28,0	192,0	0,2	280,0	18,0	0,0	0,0
Ужин																						
2010	26	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	4,35	4,1	8,3	24,8	189,8	0,2	10,3	0,0	3,4	0,1	0,1	0,1	20,2	34,2	99,6	1,8	760,4	7,3	0,0	0,0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	0,68	0,1	0,6	1,1	9,8	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	1,3	2,1	0,0	6,7	0,1	0,0	0,0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	0,00	0,1	0,0	13,1	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:			7,63	4,3	8,9	39,0	252,1	0,2	10,3	0,1	3,4	0,1	0,1	0,1	30,6	38,4	104,7	2,1	777,8	7,4	0,0	0,0
Всего за день:			129,88	39,1	65,7	185,4	1780,5	0,5	26,3	0,7	12,2	0,4	0,7	731,4	138,8	633,8	10,3	1995,3	54,8	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:				1	1,7	4,7																

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	6,48	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,0	5,0	58,0	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	5,53	0,0	5,6	0,1	50,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0	1,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	10,45	7,5	8,5	38,0	238,1	0,2	1,3	0,1	0,8	0,0	0,0	151,6	38,6	194,2	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	5,08	3,1	3,3	20,6	124,6	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	111,6	13,8	79,3	0,4	165,3	9,5	0,0	0,0	0,0		
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:																									
					30,15	13,0	20,4	53,7	451,0	0,2	2,2	0,2	1,0	0,1	361,9	57,4	332,5	3,2	175,9	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
II Завтрак																									
2008		ГРУША	100	11,40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:																									
					11,40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																									
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА МЯК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/8	16,51	7,3	7,0	9,5	133,8	0,0	5,6	0,1	0,9	0,0	0,0	54,4	26,4	101,1	2,0	343,7	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	49	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	35,57	15,0	4,3	2,6	106,3	0,1	0,4	0,0	2,5	0,0	0,1	24,2	26,2	180,7	0,5	323,6	126,7	0,6	0,0	0,0	0,0	
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	8,51	3,7	5,4	22,6	154,9	0,2	10,7	0,0	0,2	0,1	0,2	54,4	31,8	99,1	1,2	806,8	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		КИСЕЛЬ "ВАЛТЕК"	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	1,5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	1,87	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:																									
					62,46	26,0	16,7	34,7	397,0	0,3	16,7	0,1	3,6	0,1	0,3	140,0	85,9	380,9	3,7	1474,6	142,9	0,6	0,0	0,0	0,0
Полдник																									
2008		ПЕЧЕНЬЕ	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	15,7	62,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:																									
					0,00	0,1	0,0	15,7	62,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ужин																									
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	37,15	15,8	19,5	41,0	403,3	0,0	1,4	0,2	3,3	0,1	0,1	24,8	43,4	185,1	2,3	346,5	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	15,7	62,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:																									
					39,75	15,9	19,5	56,7	466,2	0,0	1,4	0,2	3,3	0,1	32,4	46,3	188,1	2,6	357,3	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:																									
					143,76	55,0	56,6	160,8	1377,1	0,5	20,3	0,5	7,9	0,3	0,5	541,9	192,5	904,5	9,8	2018,6	159,2	0,6	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:																									
					1	1,0	2,9																		

10 день

Сборник рецептов	№ тех.голо-гической 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
2008	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	5,53	0,0	5,8	0,1	52,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,8	0,0	1,3	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0		
2009	50	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧЕВАЯ ЖИДКАЯ.	200	9,08	5,9	8,6	22,4	189,7	0,2	0,5	0,0	1,3	0,1	0,1	115,2	47,4	141,7	1,3	234,7	10,3	0,0	0,0	0,0		
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ.	200	7,19	4,7	4,7	24,4	159,1	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	159,9	22,9	120,7	0,5	237,8	13,5	0,0	0,0	0,0		
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,0	0,0	0,0	40,2	0,0	0,0	0,0	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:				24,40	10,6	19,1	46,9	401,2	0,3	1,3	0,1	1,5	0,2	0,2	275,9	70,3	263,7	1,8	473,6	23,8	0,0	0,0	0,0		
II Завтрак																									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0	0,0		
Обед																									
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МК БУЛЬОНЕ.	200	15,33	6,8	6,5	14,6	145,1	0,1	7,2	0,2	1,2	0,2	0,1	31,6	27,5	100,5	1,7	590,8	8,1	0,0	0,0	0,0		
2010	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	32,01	10,2	10,2	13,3	165,1	0,0	2,0	0,0	1,7	0,1	0,1	18,3	19,4	103,2	1,5	255,0	5,0	0,0	0,0	0,0		
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ.	150	4,83	2,0	10,4	13,6	155,7	0,0	5,5	0,0	4,7	0,0	0,0	47,6	25,6	57,8	1,7	367,8	8,6	0,0	0,0	0,0		
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С".	200	1,70	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	1,87	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:				55,74	19,0	27,1	60,9	563,3	0,1	14,7	0,2	7,6	0,3	0,2	106,0	74,3	261,5	4,9	1214,8	21,7	0,0	0,0	0,0		
Полдник																									
2006		ПЕЧЕНЬЕ	24	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,0	0,0	15,5	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	1,2	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	0,0	0,0	15,5	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	1,2	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
Ужин																									
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ.	200	8,51	3,8	7,6	22,2	174,7	0,1	16,8	0,9	3,0	0,0	0,0	60,0	43,8	100,4	1,9	658,6	8,2	0,0	0,0	0,0		
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,00	0,1	0,0	15,7	62,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,9	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:				11,11	3,9	7,6	37,9	237,6	0,1	16,8	0,9	3,0	0,0	0,0	67,6	46,7	103,4	2,2	669,4	8,2	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:				91,25	34,5	54,0	181,4	1350,1	0,5	36,8	1,2	12,1	0,5	0,4	468,4	200,5	642,9	11,7	2599,6	55,7	0,0	0,0	0,0		
Сбалансированность:				1	1,6	5,3																			