

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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,4	6,0	22,1	161,1	0,0	0,4	0,0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	21,1	104,2	0,0	0,3	0,0	0,0	64,9	17,9	61,4	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	5,5	75,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				12,5	12,0	58,3	390,8	0,0	0,7	0,1	1,4	290,1	46,1	235,2	1,7
II Завтрак															
2008		БАНАН	80	1,2	0,4	16,8	76,8	0,0	8,0	0,0	0,0	6,4	33,6	22,4	0,5
Итого за прием пищи:				1,2	0,4	16,8	76,8	0,0	8,0	0,0	0,0	6,4	33,6	22,4	0,5
Обед															
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0,0	17,6	0,1	0,3	9,8	14,1	18,3	0,7
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,7	4,4	19,7	133,5	0,1	9,6	0,2	0,3	32,5	30,3	74,5	1,2
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	15,4	9,6	2,2	155,1	0,1	0,0	0,1	0,4	33,3	23,2	171,1	0,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5,5	19,6	140,4	0,1	9,2	0,6	0,5	41,8	33,8	83,6	1,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	0,0	1,6	0,0	0,3	13,0	4,4	4,0	0,8
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				26,9	20,4	94,7	674,8	0,4	38,0	1,0	3,3	144,5	123,3	411,5	6,9
Полдник															
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,0	2,9	37,2	197,4	0,1	0,0	0,0	1,1	11,2	7,0	40,6	0,6
2008	435	КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,1	2,0	0,0	0,0	252,0	30,0	196,0	0,0
Итого за прием пищи:				11,0	3,1	45,2	259,4	0,2	2,0	0,0	1,1	263,2	37,0	236,6	0,6
Всего за день:				51,6	35,9	215,0	1401,8	0,6	48,7	1,0	5,9	704,2	240,0	905,7	9,6
Сбалансированность:				1	0,7	4,2									

3 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,9	5,9	29,9	193,4	0,0	0,5	0,0	0,2	112,1	25,6	114,6	0,4
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	1,6	1,3	17,2	85,9	0,0	0,3	0,0	0,0	62,7	10,3	41,2	0,6
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				8,8	7,4	62,2	350,3	0,0	0,8	0,0	0,8	181,7	45,8	181,0	1,6
II Завтрак															
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Обед															
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,0	7,0	0,0	0,1	16,0	9,8	29,3	0,7
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,2	3,3	6,8	63,6	0,0	5,1	0,1	0,2	21,9	12,9	30,8	0,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	22,2	27,9	8,2	371,5	0,1	1,5	0,0	4,9	21,1	26,5	191,6	2,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,1	0,0	0,0	0,8	11,0	7,0	36,0	0,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				35,4	36,9	99,9	874,5	0,3	17,6	0,1	7,7	98,1	81,7	361,7	9,8
Полдник															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	26,3	19,0	45,1	463,6	0,0	0,6	0,1	1,9	315,8	44,2	341,2	1,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0
Итого за прием пищи:				32,4	24,3	55,2	576,6	0,1	3,6	0,1	1,9	567,8	73,2	530,2	3,1
Всего за день:				76,9	68,9	225,1	1839,0	0,4	30,0	0,3	10,9	860,4	207,1	1081,7	16,3
Сбалансированность:				1	0,9	2,9									

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,1	0,8	0,0	0,2	119,2	15,2	99,2	1,2
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	4,3	4,7	22,6	150,0	0,1	0,8	0,0	0,0	159,2	18,2	108,0	0,2
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				12,7	10,1	65,7	405,0	0,3	1,6	0,0	0,2	287,9	39,9	239,7	1,9
II Завтрак															
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Обед															
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	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	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/10	3,2	3,5	22,9	136,2	0,1	9,6	0,2	0,3	28,2	30,8	76,4	1,3
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	14,8	6,3	5,6	138,3	0,1	0,0	0,1	0,5	37,2	22,6	156,9	0,8
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	180	2,9	9,1	17,8	167,8	0,1	13,4	0,8	2,0	50,3	33,7	71,6	1,4
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				25,0	19,6	85,0	618,3	0,4	33,0	1,1	3,8	150,7	111,1	378,8	8,5
Полдник															
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,3	1,6	49,7	229,0	0,1	12,8	0,0	0,6	16,1	9,6	39,6	0,0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0	0,1	1,1	0,1	0,0	214,2	23,5	151,2	0,2
Итого за прием пищи:				10,2	6,7	59,5	339,0	0,2	13,9	0,1	0,6	230,3	33,1	190,8	0,2
Всего за день:				48,2	36,8	219,9	1409,3	0,9	58,5	1,2	5,3	684,9	192,1	820,3	12,8
Сбалансированность:				1	0,8	4,6									

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,8	224,0	0,1	2,0	0,1	0,2	182,0	34,0	172,0	0,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1,0	0,0	0,0	61,0	7,0	45,0	1,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,8	0,0	0,0	0,1	0,1	132,7	5,5	75,4	0,2
2008		БАТОН	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	7,2	35,8	0,6
Итого за прием пищи:				15,3	17,4	77,5	529,9	0,2	3,0	0,1	0,3	386,2	53,7	328,2	1,8
II Завтрак															
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,0
Обед															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,1	48,0	0,0	23,4	0,0	1,4	31,2	9,0	16,2	0,4
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	2,5	5,8	14,9	127,1	0,1	10,5	0,2	0,3	41,1	27,3	63,8	1,2
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	15,6	21,0	29,4	368,6	0,2	17,3	0,0	4,5	25,9	50,4	188,6	2,9
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	35,4	146,7	0,0	0,3	0,1	0,0	41,0	21,0	31,9	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				22,6	30,4	100,8	772,0	0,4	51,5	0,4	7,1	146,4	115,3	335,3	6,6
Полдник															
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4
2008	435	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ И САХАРОМ	200/10	5,8	5,0	20,9	157,5	0,1	1,4	0,1	0,1	240,3	28,0	190,0	0,2
Итого за прием пищи:				7,3	7,0	35,8	240,9	0,1	1,4	0,1	0,1	246,1	32,0	208,0	0,6
Всего за день:				45,6	55,1	224,4	1589,8	0,8	60,9	0,6	7,9	797,7	213,0	887,5	11,0
Сбалансированность:				1	1,2	4,9									

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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,9	224,5	0,1	2,0	0,1	0,2	182,4	34,1	172,3	0,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	2,6	19,4	113,3	0,0	0,5	0,0	0,0	108,0	16,1	77,9	0,3
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				11,5	12,8	61,4	408,8	0,1	2,5	0,1	0,8	297,3	60,1	275,4	0,9
II Завтрак															
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Обед															
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0,0	17,6	0,1	0,3	9,8	14,1	18,3	0,7
2008	84	ЩИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,3	5,4	8,9	113,7	0,0	12,0	0,2	0,2	46,3	20,5	44,7	1,0
2008	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	15,5	0,9	0,5	72,8	0,1	0,4	0,1	0,3	38,6	51,4	221,0	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	47,0	29,0	85,0	1,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	0,0	1,6	0,0	0,3	13,0	4,4	4,0	0,8
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				30,8	12,6	82,9	573,3	0,3	36,6	0,4	2,8	168,8	136,9	433,0	6,5
Полдник															
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	10,0	45,0	1,1
2008	435	КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,1	2,0	0,0	0,0	252,0	30,0	196,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,8	5,1	45,2	270,5	0,1	2,0	0,0	0,0	266,5	40,0	241,0	1,1
Всего за день:				52,4	30,8	197,3	1290,2	0,5	49,1	0,5	4,1	745,4	243,4	958,2	10,3
Сбалансированность:				1	0,6	3,8									

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		ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23,2	36,1	3,3	432,5	0,1	0,0	0,5	6,0	360,7	31,7	429,2	5,0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	1,6	1,3	17,2	85,9	0,0	0,3	0,0	0,0	62,7	10,3	41,2	0,6
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				27,1	37,6	35,6	589,4	0,1	0,3	0,5	6,6	430,3	51,9	495,6	6,2
II Завтрак															
2008		ГРУША	80	0,3	0,2	8,2	37,6	0,0	4,0	0,0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Итого за прием пищи:				0,3	0,2	8,2	37,6	0,0	4,0	0,0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Обед															
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,0	5,6	12,9	114,9	0,0	8,0	0,2	0,3	47,6	23,4	49,1	1,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	23,2	25,5	14,3	386,4	0,1	34,5	0,0	6,0	87,4	50,6	218,5	4,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				30,1	31,7	73,9	712,0	0,2	42,5	0,2	7,8	158,0	93,4	327,6	8,0
Полдник															
2008		ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	4,5	25,0	0,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0
Итого за прием пищи:				9,1	7,7	47,6	296,0	0,1	3,0	0,0	0,0	257,5	33,5	214,0	2,4
Всего за день:				66,6	77,2	165,3	1635,0	0,4	49,8	0,7	14,7	861,0	188,4	1050,0	18,2
Сбалансированность:				1	1,2	2,5									

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,8	9,2	34,3	256,6	0,2	0,5	0,0	3,4	113,1	101,8	205,2	3,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	21,1	104,2	0,0	0,3	0,0	0,0	64,9	17,9	61,4	0,6
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				13,4	10,7	70,5	431,8	0,2	0,8	0,0	4,0	184,9	129,6	291,8	4,5
II Завтрак															
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Обед															
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,5	5,6	16,7	131,6	0,1	6,7	0,2	0,5	31,9	25,6	69,4	1,1
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ	230	6,9	10,3	18,4	192,8	0,9	13,8	1,3	1,1	56,6	38,3	140,8	1,7
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				15,3	16,7	87,0	563,0	1,1	24,5	1,5	3,3	116,6	89,4	284,2	7,8
Полдник															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	26,3	19,0	45,1	463,6	0,0	0,6	0,1	1,9	315,8	44,2	341,2	1,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	17,2	86,2	0,0	0,3	0,0	0,0	63,1	10,7	41,9	0,7
Итого за прием пищи:				28,0	20,3	62,3	549,8	0,0	0,9	0,1	1,9	378,9	54,9	383,1	1,8
Всего за день:				57,0	48,0	227,6	1582,2	1,3	34,2	1,6	9,7	693,2	280,3	967,9	15,9
Сбалансированность:				1	0,8	4,0									

9 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	29,8	215,2	0,0	0,5	0,0	0,9	115,0	17,2	98,0	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	2,6	19,4	113,3	0,0	0,5	0,0	0,0	108,0	16,1	77,9	0,3
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				11,2	10,8	64,3	399,5	0,0	1,0	0,0	1,5	229,9	43,2	201,1	1,3
II Завтрак															
2008		ГРУША	80	0,3	0,2	8,2	37,6	0,0	4,0	0,0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Итого за прием пищи:				0,3	0,2	8,2	37,6	0,0	4,0	0,0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Обед															
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,0	7,0	0,0	0,1	16,0	9,8	29,3	0,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250	7,6	5,3	32,1	206,9	0,3	4,6	0,2	2,1	40,3	35,7	93,5	2,3
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	15,8	18,4	6,6	257,6	0,1	0,0	0,0	4,3	14,4	25,6	164,8	3,2
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,4	4,4	19,0	128,4	0,1	15,6	0,0	0,1	66,0	27,6	96,0	1,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8	2,1	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				32,3	28,8	106,0	813,4	0,6	27,2	0,3	8,1	160,6	118,3	443,6	9,6
Полдник															
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,6	8,7	39,1	252,0	0,1	0,0	0,1	0,6	10,5	6,3	39,2	0,5
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0	0,1	1,1	0,1	0,0	214,2	23,5	151,2	0,2
Итого за прием пищи:				10,5	13,8	48,9	362,0	0,2	1,1	0,2	0,6	224,7	29,8	190,4	0,7
Всего за день:				54,3	53,6	227,4	1612,5	0,8	33,3	0,4	10,6	630,4	200,9	847,9	13,2
Сбалансированность:				1	1,0	4,2									

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,3	8,8	35,8	252,3	0,2	0,5	0,0	1,1	118,2	41,8	157,2	1,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	21,1	104,2	0,0	0,3	0,0	0,0	64,9	17,9	61,4	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				11,9	10,3	72,0	427,5	0,2	0,8	0,0	1,7	190,0	69,6	243,8	2,4
II Завтрак															
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Обед															
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121,0	0,1	8,0	0,2	0,3	23,0	25,0	64,0	1,0
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10,6	6,5	3,3	114,4	0,1	2,4	0,3	2,1	17,6	22,4	112,8	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	47,0	29,0	85,0	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				22,5	15,3	90,3	587,1	0,5	15,4	0,5	4,1	110,6	95,8	321,8	4,9
Полдник															
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,7	4,6	11,2	99,2	0,1	15,2	0,6	0,2	51,2	24,0	64,0	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				3,7	4,8	31,0	185,2	0,1	19,2	0,6	0,4	65,2	32,0	78,0	3,7
Всего за день:				38,5	30,6	201,1	1237,4	0,7	43,4	1,1	6,7	378,6	203,8	652,4	12,7
Сбалансированность:				1	0,8	5,2									