



## 2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	6,0	20,1	152,3	0,1	1,0	0,0	0,5	102,8	14,6	85,4	1,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,1	1,0	16,8	80,3	0,0	0,8	0,0	0,0	45,8	5,3	33,8	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	35,3	0,0	0,1	0,0	0,0	85,4	3,4	48,5	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,7</b>	<b>10,1</b>	<b>49,0</b>	<b>325,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>239,2</b>	<b>30,7</b>	<b>186,5</b>	<b>2,3</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67,2	0,0	7,0	0,0	0,0	5,6	29,4	19,6	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>14,7</b>	<b>67,2</b>	<b>0,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,6</b>	<b>29,4</b>	<b>19,6</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,0	12,6	0,1	0,2	7,0	10,0	13,1	0,5
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,7	2,6	11,9	78,1	0,1	5,7	0,1	0,1	18,9	18,1	44,2	0,8
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	11,8	8,8	0,1	125,5	0,1	0,2	0,0	0,3	14,5	15,3	112,1	0,5
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,5	4,8	17,0	122,9	0,1	8,0	0,5	0,5	36,6	29,4	72,5	1,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	12,5	52,4	0,0	1,2	0,0	0,2	9,7	3,4	3,0	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,5</b>	<b>16,9</b>	<b>68,2</b>	<b>509,5</b>	<b>0,4</b>	<b>27,7</b>	<b>0,7</b>	<b>2,5</b>	<b>97,3</b>	<b>89,4</b>	<b>289,9</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>															
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,8	8,0	5,0	29,0	0,4
2008	435	КЕФИР	150	4,5	0,2	6,0	46,5	0,1	1,5	0,0	0,0	189,0	22,5	147,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,1</b>	<b>2,3</b>	<b>32,6</b>	<b>187,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>197,0</b>	<b>27,5</b>	<b>176,0</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,4</b>	<b>29,6</b>	<b>164,5</b>	<b>1089,4</b>	<b>0,6</b>	<b>38,0</b>	<b>0,8</b>	<b>4,3</b>	<b>539,1</b>	<b>177,0</b>	<b>672,0</b>	<b>8,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>4,2</b>									

## 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
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,3	6,0	28,8	187,2	0,0	1,0	0,0	0,7	92,2	26,2	112,5	1,0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	0,9	11,7	59,9	0,0	0,2	0,0	0,0	47,5	8,0	31,4	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,3</b>	<b>7,1</b>	<b>52,6</b>	<b>304,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>144,9</b>	<b>41,7</b>	<b>162,8</b>	<b>2,0</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008		ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	32,9	0,0	7,0	0,0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>32,9</b>	<b>0,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>5,6</b>	<b>7,7</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>															
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,0	5,0	0,0	0,0	11,5	7,0	20,9	0,5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	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	60	17,9	19,4	4,1	262,6	0,1	1,2	0,0	2,5	11,7	20,4	154,1	2,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,2	27,0	165,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,5	6,1	31,1	0,7
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	0,0	3,0	0,0	0,2	10,5	6,0	10,5	2,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,8</b>	<b>27,5</b>	<b>78,8</b>	<b>681,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>75,7</b>	<b>65,6</b>	<b>292,4</b>	<b>7,9</b>
<b>Полдник</b>															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	20,3	14,5	34,8	356,7	0,0	0,5	0,1	1,5	242,9	34,0	262,4	0,9
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4,0	7,6	84,8	0,1	2,3	0,0	0,0	189,0	21,8	141,8	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,9</b>	<b>18,5</b>	<b>42,4</b>	<b>441,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>431,9</b>	<b>55,8</b>	<b>404,2</b>	<b>2,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>61,3</b>	<b>53,4</b>	<b>180,7</b>	<b>1460,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>663,7</b>	<b>168,6</b>	<b>867,1</b>	<b>13,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,9</b>									

## 4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13,0	93,0	0,1	0,6	0,0	0,2	89,4	11,4	74,4	0,9
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/15	0,2	0,1	12,2	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	3,2	6,5	0,8
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,4</b>	<b>4,5</b>	<b>50,9</b>	<b>272,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>103,0</b>	<b>21,1</b>	<b>113,4</b>	<b>2,2</b>
<b>II Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>12,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>															
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	2,0	2,1	13,8	81,9	0,1	5,7	0,1	0,1	16,9	18,4	46,0	0,8
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	60	11,1	4,7	4,2	104,0	0,1	0,0	0,0	0,4	28,0	17,0	118,0	0,6
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	4,5	6,7	12,0	126,0	0,6	9,0	0,9	0,7	37,0	25,0	92,0	1,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	6,0	10,5	2,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,6</b>	<b>14,0</b>	<b>58,6</b>	<b>441,8</b>	<b>0,9</b>	<b>20,7</b>	<b>1,0</b>	<b>1,9</b>	<b>104,7</b>	<b>76,3</b>	<b>305,2</b>	<b>6,1</b>
<b>Полдник</b>															
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖКЕВОГО ТЕСТА	50	2,7	1,0	31,1	143,4	0,1	8,0	0,0	0,4	10,1	6,0	24,8	0,0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4,0	7,6	84,8	0,1	2,3	0,0	0,0	189,0	21,8	141,8	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,3</b>	<b>5,0</b>	<b>38,7</b>	<b>228,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>199,1</b>	<b>27,8</b>	<b>166,5</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,6</b>	<b>23,8</b>	<b>155,9</b>	<b>980,1</b>	<b>1,1</b>	<b>39,6</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>419,5</b>	<b>131,6</b>	<b>593,9</b>	<b>11,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>4,4</b>									

## 5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,7	7,5	20,1	168,0	0,1	1,5	0,1	0,2	136,5	25,5	129,0	0,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,7	0,9	19,4	92,7	0,0	0,2	0,0	0,0	48,8	13,5	46,1	0,4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,1	87,1	3,6	49,5	0,1
2008		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,5</b>	<b>12,0</b>	<b>52,4</b>	<b>362,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>277,2</b>	<b>45,9</b>	<b>240,9</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,6</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>15,2</b>	<b>9,6</b>	<b>12,8</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,0	11,7	0,0	0,7	15,6	4,5	8,1	0,2
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,5	3,4	9,0	74,3	0,1	6,3	0,1	0,1	24,1	16,4	37,9	0,9
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13,0	17,5	24,5	307,2	0,2	14,4	0,0	3,7	21,6	42,0	157,2	2,4
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,5	0,1	27,8	113,3	0,0	0,0	0,0	0,8	21,0	11,3	18,0	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,5</b>	<b>22,8</b>	<b>76,0</b>	<b>580,0</b>	<b>0,4</b>	<b>32,4</b>	<b>0,1</b>	<b>6,1</b>	<b>87,7</b>	<b>79,9</b>	<b>247,3</b>	<b>5,0</b>
<b>Полдник</b>															
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1,0	7,4	41,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	2,0	9,0	0,2
2008	435	КЕФИР	150	4,5	0,2	6,0	46,5	0,1	1,5	0,0	0,0	189,0	22,5	147,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,3</b>	<b>1,2</b>	<b>13,4</b>	<b>88,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>191,9</b>	<b>24,5</b>	<b>156,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,6</b>	<b>36,2</b>	<b>150,0</b>	<b>1067,9</b>	<b>0,5</b>	<b>39,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>572,0</b>	<b>159,9</b>	<b>657,0</b>	<b>7,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,5</b>									

## 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,7	7,5	20,1	168,0	0,1	1,5	0,1	0,2	136,5	25,5	129,0	0,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,3	2,0	13,3	80,8	0,0	0,4	0,0	0,0	81,2	13,0	59,9	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,8</b>	<b>9,7</b>	<b>45,5</b>	<b>306,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>222,9</b>	<b>46,0</b>	<b>207,8</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008		ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	32,9	0,0	7,0	0,0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>32,9</b>	<b>0,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>5,6</b>	<b>7,7</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>															
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,0	12,6	0,1	0,2	7,0	10,0	13,1	0,5
2008	84	ЩИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,8	3,3	5,3	68,1	0,0	7,1	0,1	0,1	28,0	12,2	26,9	0,7
2008	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	11,6	0,7	0,4	54,6	0,1	0,3	0,1	0,2	28,9	38,5	165,8	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,7	17,5	121,8	0,1	4,3	0,0	0,2	40,6	25,1	73,4	1,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	12,5	52,4	0,0	1,2	0,0	0,2	9,7	3,4	3,0	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,6</b>	<b>9,4</b>	<b>62,4</b>	<b>427,5</b>	<b>0,3</b>	<b>25,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,1</b>	<b>124,8</b>	<b>102,4</b>	<b>327,2</b>	<b>5,0</b>
<b>Полдник</b>															
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	150	4,5	0,2	6,0	46,5	0,1	1,5	0,0	0,0	189,0	22,5	147,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,0</b>	<b>2,2</b>	<b>20,9</b>	<b>129,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>194,8</b>	<b>26,5</b>	<b>165,0</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>37,6</b>	<b>21,5</b>	<b>135,7</b>	<b>896,5</b>	<b>0,5</b>	<b>35,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>553,7</b>	<b>180,5</b>	<b>707,7</b>	<b>7,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,6</b>	<b>3,6</b>									

## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17,4	27,0	2,5	323,8	0,1	0,0	0,4	4,5	270,0	23,8	321,3	3,8
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	0,9	13,8	68,4	0,0	0,2	0,0	0,0	47,4	8,0	31,4	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,4</b>	<b>28,1</b>	<b>28,4</b>	<b>449,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>5,0</b>	<b>322,6</b>	<b>39,3</b>	<b>371,6</b>	<b>4,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008		ГРУША	70	0,3	0,2	7,2	32,9	0,0	3,5	0,0	0,3	13,3	8,4	11,2	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,2</b>	<b>32,9</b>	<b>0,0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>8,4</b>	<b>11,2</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	3,2	7,6	66,8	0,0	4,8	0,1	0,1	28,1	14,0	29,1	0,7
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	18,1	19,9	11,1	301,2	0,1	26,9	0,0	4,7	68,1	39,4	170,3	3,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	1,4	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,1</b>	<b>23,6</b>	<b>53,2</b>	<b>525,3</b>	<b>0,2</b>	<b>31,7</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>	<b>113,4</b>	<b>68,0</b>	<b>244,4</b>	<b>6,0</b>
<b>Полдник</b>															
2008		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
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4,0	7,6	84,8	0,1	2,3	0,0	0,0	189,0	21,8	141,8	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,4</b>	<b>5,4</b>	<b>30,1</b>	<b>194,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>192,3</b>	<b>24,5</b>	<b>156,8</b>	<b>1,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,2</b>	<b>57,3</b>	<b>118,9</b>	<b>1202,3</b>	<b>0,3</b>	<b>37,6</b>	<b>0,5</b>	<b>11,3</b>	<b>641,6</b>	<b>140,1</b>	<b>783,9</b>	<b>13,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>2,4</b>									

## 8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,7	6,9	25,7	192,1	0,2	0,4	0,0	2,6	84,6	76,6	153,8	2,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,7	0,9	14,5	73,3	0,0	0,2	0,0	0,0	48,7	13,5	46,1	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,2</b>	<b>8,0</b>	<b>52,3</b>	<b>322,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>138,5</b>	<b>97,6</b>	<b>218,8</b>	<b>3,3</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008		ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	32,9	0,0	7,0	0,0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>32,9</b>	<b>0,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>5,6</b>	<b>7,7</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>															
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,5	3,4	10,0	79,0	0,1	4,0	0,1	0,2	19,2	15,5	41,6	0,8
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,9	13,9	14,5	200,1	0,1	12,4	0,4	3,9	49,7	29,0	70,4	1,4
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	0,0	3,0	0,0	0,2	10,5	6,0	10,5	2,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,9</b>	<b>18,0</b>	<b>64,2</b>	<b>462,2</b>	<b>0,3</b>	<b>19,4</b>	<b>0,5</b>	<b>5,4</b>	<b>90,0</b>	<b>63,7</b>	<b>167,5</b>	<b>6,0</b>
<b>Полдник</b>															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	20,3	14,5	34,8	356,7	0,0	0,5	0,1	1,5	242,9	34,0	262,4	0,9
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	0,9	13,8	68,4	0,0	0,2	0,0	0,0	47,4	8,0	31,4	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,5</b>	<b>15,4</b>	<b>48,6</b>	<b>425,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>290,3</b>	<b>42,0</b>	<b>293,8</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,9</b>	<b>41,7</b>	<b>172,0</b>	<b>1243,0</b>	<b>0,5</b>	<b>27,7</b>	<b>0,6</b>	<b>10,4</b>	<b>530,0</b>	<b>208,9</b>	<b>687,8</b>	<b>12,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>									



## 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	6,0	20,1	152,3	0,1	1,0	0,0	0,5	102,8	14,6	85,4	1,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,3	2,0	13,3	80,8	0,0	0,4	0,0	0,0	81,2	13,0	59,9	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,6</b>	<b>8,2</b>	<b>45,5</b>	<b>290,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>189,2</b>	<b>35,1</b>	<b>164,2</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008		ГРУША	70	0,3	0,2	7,2	32,9	0,0	3,5	0,0	0,3	13,3	8,4	11,2	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,2</b>	<b>32,9</b>	<b>0,0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>8,4</b>	<b>11,2</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,0	5,0	0,0	0,0	11,5	7,0	20,9	0,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	3,2	19,3	123,9	0,1	2,7	0,1	1,2	24,2	21,4	56,2	1,4
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	11,9	13,8	4,9	193,2	0,1	0,0	0,0	3,2	10,8	19,2	123,6	2,4
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	2,9	3,9	16,4	111,3	0,1	13,5	0,0	0,1	57,2	23,9	83,2	1,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,7</b>	<b>21,4</b>	<b>76,4</b>	<b>592,7</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>	<b>121,6</b>	<b>86,2</b>	<b>328,9</b>	<b>7,0</b>
<b>Полдник</b>															
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,3	6,2	27,9	180,0	0,1	0,0	0,1	0,5	7,5	4,5	28,0	0,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4,0	7,6	84,8	0,1	2,3	0,0	0,0	189,0	21,8	141,8	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,9</b>	<b>10,2</b>	<b>35,5</b>	<b>264,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>196,5</b>	<b>26,3</b>	<b>169,8</b>	<b>1,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,4</b>	<b>39,9</b>	<b>164,5</b>	<b>1180,8</b>	<b>0,6</b>	<b>28,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>520,6</b>	<b>155,9</b>	<b>674,0</b>	<b>12,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>									

## 10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	6,6	26,8	189,2	0,1	0,4	0,0	0,9	88,7	31,3	118,1	0,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,7	0,9	14,5	73,3	0,0	0,2	0,0	0,0	48,7	13,5	46,1	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,9</b>	<b>7,7</b>	<b>53,4</b>	<b>319,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>142,6</b>	<b>52,3</b>	<b>183,1</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008		ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	32,9	0,0	7,0	0,0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>32,9</b>	<b>0,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>5,6</b>	<b>7,7</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>															
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,3	1,7	12,0	72,6	0,1	4,8	0,1	0,2	13,8	15,0	38,4	0,6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	8,0	4,9	2,5	85,8	0,1	1,8	0,2	1,6	13,2	16,8	84,6	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,7	17,5	121,8	0,1	4,3	0,0	0,2	40,6	25,1	73,4	1,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	1,4	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,8</b>	<b>11,7</b>	<b>66,5</b>	<b>437,5</b>	<b>0,4</b>	<b>10,9</b>	<b>0,3</b>	<b>3,1</b>	<b>84,8</b>	<b>71,5</b>	<b>241,4</b>	<b>3,7</b>
<b>Полдник</b>															
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	150	0,8	0,2	14,9	64,5	0,0	3,0	0,0	0,2	10,5	6,0	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,5</b>	<b>4,7</b>	<b>26,1</b>	<b>163,7</b>	<b>0,1</b>	<b>18,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>61,7</b>	<b>30,0</b>	<b>74,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>29,5</b>	<b>24,4</b>	<b>152,9</b>	<b>954,0</b>	<b>0,6</b>	<b>36,7</b>	<b>0,9</b>	<b>5,3</b>	<b>300,3</b>	<b>159,4</b>	<b>506,7</b>	<b>10,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>5,2</b>									