

МЕНЮ

Сад 10.5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 200
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 45	БАТОН С МАСЛОМ 40	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 38	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 38
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ) 180	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ПЕЧЕНЬЕ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180
							ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/157		
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	СНЕЖОК 100	БАНАН 100	МАНДАРИН 100	СНЕЖОК 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 90	СНЕЖОК 100	МАНДАРИН 100	СНЕЖОК 100
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60
БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК 250	БОРЩ С МЯСОМ 250	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ 250/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК 250	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 80	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80/30	ОМЛЕТ С МЯСОМ 120	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 180	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 100	СУФЛЕ КУРИНОЕ 75	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 150	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 80	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ 80
РИС ОТВАРНОЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 40	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 180	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 40	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 40	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 40			ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 40	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ 150	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ 150			ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 40	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ 40
Полдник									
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 120	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 120	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 65	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 150	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 80	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	ПУДИНГ ПШЕННЫЙ 120	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 200
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	СНЕЖОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	СНЕЖОК 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/9/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25				ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/9/7			ЧАЙ С САХАРОМ 185/9
ЧАЙ С САХАРОМ 180/15						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25			ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20

1 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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	4,28	2,91	27,38	152,91	0,00	0,05	0,02	0,01	0,05	7,15	31,78	5,76	0,72	49,65	0,60	0,01	0,01
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	0,00	5,75	7,42	0,00	90,83	0,00	0,01	0,00	0,08	0,00	220,00	125,00	9,17	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	0,00	1,72	1,91	14,04	81,03	0,09	0,01	0,07	0,01	0,01	70,84	45,33	8,66	0,04	84,49	1,61	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	11,75	12,24	41,42	324,77	0,09	0,07	0,09	0,10	0,06	297,99	202,11	23,59	1,01	134,14	2,21	0,01	0,02
II Завтрак																					
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
2012	108	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	0,00	8,56	11,32	1,25	141,13	0,80	0,03	0,06	0,23	0,07	25,58	73,68	13,09	0,82	124,75	4,05	0,01	0,06
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/30	0,00	14,63	7,77	3,26	159,13	11,06	0,17	1,23	5,04	0,06	17,19	212,59	14,47	4,60	246,70	5,29	0,03	0,15
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	2,74	4,39	28,75	165,48	0,00	0,02	0,02	0,02	0,08	3,39	54,76	18,00	0,37	40,75	0,56	0,01	0,02
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,29	0,12	11,80	51,51	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	16,91	8,91	9,93	0,35	105,82	0,30	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	0,00	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	29,34	24,14	61,92	604,25	38,86	0,31	1,36	5,30	0,21	88,47	424,34	82,69	8,06	696,62	10,20	0,05	0,23
Полдник																					
2012	151	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	0,00	4,62	7,88	28,55	191,85	11,45	0,14	0,11	0,05	0,06	59,87	103,32	33,00	1,41	839,15	8,71	0,00	0,04
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,00	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,49	0,00	1,18	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	7,42	12,48	51,28	343,61	14,95	0,18	0,15	0,15	0,06	91,04	140,72	49,11	2,21	1 029,56	8,71	0,00	0,04
Всего за день:				0,00	48,91	49,26	164,42	1 319,63	63,90	0,59	1,62	5,56	0,33	493,50	778,17	163,39	13,48	2 138,32	23,12	0,06	0,30
Сбалансированность:				1	1,0	3,4															

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗАКАЯ	0,00	200	7,88	7,46	31,77	225,92	0,50	0,17	0,14	0,03	0,05	123,56	195,65	60,92	1,64	280,80	11,15	0,00	0,02	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	0,00	45	3,53	7,12	21,50	164,48	0,00	0,05	0,03	0,06	0,12	10,29	37,58	13,77	0,83	62,42	1,62	0,00	0,00	
2012	396	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ)	0,00	180	1,72	1,91	14,04	81,03	0,09	0,01	0,07	0,01	0,01	70,84	45,33	8,66	0,04	84,49	1,61	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:			0,00		13,13	16,49	67,31	471,03	0,59	0,23	0,24	0,10	0,18	204,69	278,56	83,35	2,51	427,71	14,38	0,00	0,03	
II Завтрак																						
2008	435	СНЕЖОК	0,00	100	1,55	1,25	5,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			0,00		1,55	1,25	5,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	0,00	60	0,95	3,05	1,65	39,35	16,38	0,01	0,02	0,02	0,00	29,33	16,69	8,86	0,35	161,34	1,46	0,00	0,01	
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	0,00	250	9,46	10,30	13,81	184,84	7,99	0,08	0,10	0,36	0,00	46,97	121,08	37,09	2,16	626,02	9,70	0,00	0,06	
2008	217	ОМЛЕТ С МЯСОМ	0,00	120	15,46	16,37	1,74	215,89	0,15	0,05	0,26	0,14	1,37	64,27	174,17	16,22	2,12	256,77	17,45	0,01	0,05	
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0,00	180	0,12	0,12	11,56	48,51	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	10,75	2,97	3,55	0,59	84,13	0,60	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	0,00	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			0,00		28,55	30,31	44,12	565,41	25,72	0,20	0,42	0,52	1,37	161,76	368,91	82,64	6,62	1 222,26	29,21	0,01	0,12	
Полдник																						
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	0,00	120	2,17	5,30	12,60	107,83	9,70	0,09	0,06	0,66	0,00	31,62	65,63	28,87	1,13	414,33	4,43	0,00	0,03	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,00	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,00	180/9/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			0,00		4,51	5,49	37,21	218,47	10,83	0,13	0,07	0,66	0,00	49,26	91,92	41,37	1,96	472,73	4,43	0,00	0,03	
Всего за день:			0,00		47,74	53,54	154,14	1 294,91	37,14	0,56	0,73	1,28	1,55	415,71	739,39	207,36	11,09	2 122,70	48,02	0,01	0,18	
Сбалансированность:			1		1,1	3,2																

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200	0,00	4,92	5,29	14,17	123,67	0,78	0,04	0,16	0,03	0,02	156,20	119,04	20,94	0,19	227,47	13,61	0,00	0,00
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	40	0,00	2,38	8,54	14,37	144,06	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	25,93	9,18	0,56	42,30	1,08	0,00	0,00
2012	396	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	0,00	2,31	2,33	12,68	81,59	0,09	0,01	0,08	0,01	0,01	74,30	63,02	20,13	0,64	129,76	1,61	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	9,61	16,16	41,22	349,32	0,87	0,09	0,27	0,11	0,18	237,91	207,99	50,25	1,39	399,53	16,30	0,00	0,01
II Завтрак																					
2008		БАНАН	100	0,00	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	0,03	0,04	0,02	0,00	6,40	22,40	33,60	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	0,03	0,04	0,02	0,00	6,40	22,40	33,60	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00
Обед																					
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,00	0,64	3,09	2,17	40,07	34,95	0,03	0,03	0,12	0,00	12,08	13,06	9,24	0,49	141,24	0,73	0,00	0,01
2012	440	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	11,83	8,60	35,03	264,47	0,12	0,08	0,07	0,02	0,17	21,64	99,36	14,46	1,34	179,53	4,31	0,02	0,03
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,00	0,39	0,09	12,25	53,60	10,80	0,01	0,01	0,00	0,00	19,84	9,32	6,58	0,12	89,36	0,90	0,00	0,01
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	0,00	8,53	8,72	16,42	178,74	6,70	0,09	0,09	0,20	0,00	27,82	117,18	31,11	1,74	599,16	6,92	0,00	0,05
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	0,00	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	23,95	20,97	81,23	613,70	52,57	0,26	0,23	0,34	0,17	91,82	292,92	78,31	5,09	1 103,29	12,86	0,02	0,10
Полдник																					
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	120	0,00	10,19	8,79	16,03	187,01	1,57	0,06	0,18	1,45	0,31	117,64	146,70	35,93	1,07	236,90	7,39	0,01	0,05
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	0,00	1,70	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	12,04	8,94	36,91	279,27	1,57	0,09	0,19	1,45	0,31	130,64	165,60	45,06	1,52	271,99	7,39	0,01	0,05
Всего за день:				0,00	46,80	46,47	176,16	1 319,09	63,01	0,47	0,73	1,92	0,66	466,77	688,91	207,22	8,48	2 053,21	36,55	0,03	0,16
Сбалансированность:					1	1,0	3,8														

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	6,38	4,99	22,72	161,05	0,48	0,12	0,15	0,02	0,03	106,22	148,33	65,16	1,99	250,27	9,35	0,00	0,01
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,00	0,10	0,03	15,50	64,31	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	12,13	7,40	4,01	0,10	23,41	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	8,73	7,96	60,54	350,46	1,56	0,14	0,17	0,02	0,03	127,05	182,73	75,17	2,72	306,68	9,35	0,00	0,01
II Завтрак																					
2008		МАНДАРИН	100	0,00	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
Итого за прием пищи:				0,00	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,00	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	0,00	12,91	9,65	18,70	213,47	4,60	0,19	0,10	0,20	0,00	38,25	137,16	39,53	2,75	598,64	7,20	0,00	0,05
2012	255	КОПЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	0,00	14,03	3,78	7,92	121,56	0,42	0,07	0,07	0,02	0,05	41,10	174,25	25,48	0,51	314,53	109,80	0,00	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	0,00	2,96	3,32	19,53	120,35	9,14	0,11	0,10	0,59	0,05	41,62	83,10	33,81	1,23	686,13	8,37	0,00	0,04
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,23	0,06	11,80	49,96	1,80	0,01	0,01	0,00	0,00	16,20	8,10	8,36	0,14	77,52	0,60	0,00	0,00
2006		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	0,00	2,56	0,47	15,36	75,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	33,35	17,40	75,60	595,63	31,04	0,47	0,33	0,92	0,10	156,05	472,29	136,16	6,63	1 945,69	127,18	0,00	0,09
Полдник																					
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	65	0,00	6,30	4,50	52,23	274,44	0,04	0,08	0,05	0,03	0,17	20,06	59,07	10,79	0,86	112,21	1,91	0,02	0,01
2008	435	СНЕЖОК	200	0,00	3,10	2,50	11,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	9,40	7,00	63,23	354,44	0,04	0,08	0,05	0,03	0,17	20,06	59,07	10,79	0,86	112,21	1,91	0,02	0,01
Всего за день:				0,00	52,28	32,56	206,86	1 339,49	70,60	0,75	0,58	0,98	0,30	338,13	731,07	233,11	10,31	2 519,43	138,44	0,02	0,26
Сбалансированность:				1	0,6	4,0															

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	6,27	5,40	27,26	182,47	0,52	0,09	0,13	0,03	0,05	118,98	143,60	28,16	1,30	215,82	9,00	0,02	0,00	
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	0,00	4,77	10,88	14,80	175,12	0,07	0,05	0,06	0,10	0,14	95,98	78,41	13,70	0,72	50,95	1,08	0,00	0,00	
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ЦИКОРИЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	0,00	1,61	1,90	12,38	73,18	0,09	0,01	0,07	0,01	0,01	70,84	45,33	8,66	0,04	84,49	1,61	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				0,00	12,65	17,98	54,44	430,77	0,68	0,15	0,26	0,14	0,20	285,80	267,34	50,52	2,06	351,26	11,69	0,02	0,01	
II Завтрак																						
2008	435	СНЕЖОК	100	0,00	1,55	1,25	5,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	1,55	1,25	5,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																						
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,00	0,51	7,06	1,59	71,85	6,37	0,02	0,03	0,01	0,00	14,65	26,89	8,92	0,64	89,82	1,91	0,00	0,01	
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	0,00	6,14	3,11	17,97	124,70	9,16	0,12	0,09	0,21	0,02	31,75	112,70	35,11	1,32	712,85	37,88	0,00	0,03	
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	100	0,00	14,34	12,17	5,67	191,75	0,00	0,07	0,00	0,08	0,00	20,01	151,73	16,67	1,67	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,12	0,12	11,56	48,51	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	10,75	2,97	3,55	0,59	84,13	0,60	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	0,00	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	23,67	22,93	52,15	513,63	16,73	0,27	0,16	0,30	0,02	87,60	348,29	81,17	5,62	980,80	40,39	0,00	0,04	
Полдник																						
2012	230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	0,00	16,91	14,75	18,00	277,69	0,19	0,04	0,21	0,08	0,25	138,90	188,04	20,01	0,57	132,57	1,50	0,03	0,03	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	0,00	1,22	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	16,91	14,75	26,71	312,52	0,19	0,04	0,21	0,08	0,25	144,53	188,04	21,23	0,57	133,25	1,50	0,03	0,03	
Всего за день:				0,00	54,78	56,91	138,80	1 296,92	17,60	0,46	0,63	0,52	0,47	517,93	803,67	152,92	8,25	1 465,31	53,58	0,05	0,08	
Сбалансированность:				1	1,0	2,5																

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	8,32	7,50	32,23	229,44	0,85	0,14	0,18	0,04	0,05	180,71	186,05	42,52	1,05	305,78	16,08	0,00	0,01
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	0,00	6,70	6,30	0,00	83,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,00	0,10	0,03	15,50	64,31	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	12,13	7,40	4,01	0,10	23,41	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	15,12	13,83	47,73	377,25	1,93	0,14	0,18	0,04	0,05	192,84	193,45	46,53	1,15	329,19	16,08	0,00	0,01
II Завтрак																					
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,00	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,04	29,30	9,77	0,70	96,35	2,09	0,00	0,01
2012	108	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	0,00	5,78	5,72	0,52	76,67	0,42	0,02	0,04	0,09	0,07	19,51	48,68	8,22	0,54	76,15	2,72	0,01	0,04
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	0,00	12,41	19,21	6,29	247,35	0,56	0,05	0,14	0,10	0,43	54,86	120,85	13,86	1,02	181,14	9,11	0,01	0,06
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,00	0,13	0,05	9,68	42,17	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,67	5,05	0,15	32,87	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	0,00	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
2008	340	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	150	0,00	2,10	5,90	13,30	117,00	4,00	0,08	0,00	3,16	0,00	48,00	88,00	55,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	23,54	31,42	46,89	569,78	13,58	0,22	0,24	3,36	0,50	158,72	343,50	108,82	4,91	482,51	13,92	0,02	0,11
Полдник																					
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА	80	0,00	7,96	5,35	47,31	269,76	1,61	0,10	0,11	0,03	0,19	65,07	95,70	16,94	1,45	248,52	6,62	0,02	0,02
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	5,24	4,71	8,24	96,03	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	252,80	16,20	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	13,20	10,06	55,55	365,79	2,55	0,15	0,30	0,06	0,19	248,67	225,30	37,10	1,59	511,32	22,82	0,02	0,02
Всего за день:				0,00	52,26	55,71	159,97	1 359,82	28,06	0,54	0,74	3,47	0,74	616,23	773,25	200,45	9,85	1 601,02	54,82	0,04	0,15
Сбалансированность:				1	1,1	3,1															

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	0,00	8,07	9,69	1,48	125,37	0,12	0,03	0,21	0,13	1,36	51,80	109,13	8,33	1,22	117,99	14,06	0,01	0,03	
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0,00	2,37	8,32	16,01	148,54	0,00	0,03	0,02	0,07	0,14	6,97	21,86	4,03	0,33	29,87	0,00	0,00	0,00	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,38	2,91	13,49	93,79	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,71	83,79	19,57	0,48	176,69	9,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	13,82	20,92	30,98	367,70	0,64	0,09	0,34	0,22	1,50	166,48	214,78	31,93	2,03	324,55	23,06	0,01	0,03	
II Завтрак																						
2008		БАНАН	90	0,00	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00	0,04	0,05	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	313,20	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00	0,04	0,05	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	313,20	0,00	0,00	0,00	
Обед																						
2012	334	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	0,00	2,32	4,92	11,75	99,69	2,65	0,07	0,09	2,66	0,06	71,73	73,88	46,74	1,25	280,19	7,56	0,00	0,07	
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	0,00	10,31	4,16	25,66	189,99	5,88	0,11	0,65	2,52	0,18	13,74	165,02	23,75	2,82	180,97	4,81	0,02	0,10	
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,14	0,10	12,31	51,25	0,72	0,01	0,01	0,00	0,00	12,59	5,18	5,28	0,65	56,53	0,36	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	0,00	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0,00	10,11	7,90	18,70	186,60	4,78	0,19	0,09	0,21	0,00	43,56	111,02	36,39	2,25	516,88	5,82	0,00	0,05	
Итого за прием пищи:				0,00	25,44	17,55	83,78	604,35	14,03	0,43	0,87	5,39	0,24	152,06	409,10	129,08	8,37	1 128,57	18,55	0,02	0,22	
Полдник																						
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	0,00	2,11	2,73	14,22	90,00	6,92	0,08	0,07	0,02	0,04	23,25	55,81	19,38	0,79	507,92	5,63	0,00	0,02	
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	0,00	5,35	8,15	0,74	97,86	1,29	0,01	0,06	0,01	0,00	24,39	74,28	22,56	0,51	50,25	0,27	0,01	0,13	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/97	0,00	0,06	0,01	8,91	37,08	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,94	1,35	1,91	0,06	11,75	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	9,37	11,04	36,04	282,37	9,30	0,12	0,14	0,03	0,04	60,76	150,34	51,28	1,81	602,17	5,90	0,01	0,15	
Всего за день:				0,00	49,98	49,96	169,70	1 340,82	32,97	0,68	1,40	5,66	1,78	386,50	799,42	250,09	12,75	2 368,49	47,51	0,04	0,40	
Сбалансированность:				1	1,0	3,4																

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	0,00	17,76	13,53	16,07	262,83	0,21	0,04	0,22	0,07	0,17	152,07	199,96	21,10	0,50	135,32	0,92	0,03	0,03
2012	362	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,00	0,03	0,03	5,01	20,54	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	1,30	0,71	0,13	19,23	0,14	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0,00	0,06	0,01	6,91	37,07	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,94	1,35	1,92	0,06	11,75	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	19,35	15,53	44,87	403,84	1,57	0,06	0,23	0,07	0,17	168,15	220,61	27,73	1,11	188,30	1,06	0,03	0,03
II Завтрак																					
2008	435	СНЕЖОК	100	0,00	1,55	1,25	5,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	1,55	1,25	5,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,00	0,57	3,58	2,14	43,81	4,01	0,02	0,02	0,04	0,00	9,98	18,50	8,74	0,51	125,73	1,42	0,00	0,01
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	7,13	10,40	8,94	158,67	12,53	0,06	0,08	0,27	0,00	52,45	83,30	26,85	1,39	381,24	5,73	0,01	0,05
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	150	0,00	21,51	18,26	8,50	287,62	0,00	0,10	0,00	0,13	0,00	30,01	227,59	25,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,00	0,39	0,09	12,25	53,60	10,80	0,01	0,01	0,00	0,00	19,84	9,32	6,58	0,12	89,36	0,90	0,00	0,01
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	0,00	2,56	0,47	15,36	76,62	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	32,16	32,80	47,19	620,52	27,34	0,24	0,14	0,44	0,00	122,72	392,71	84,10	5,92	690,33	8,05	0,01	0,07
Полдник																					
2008		ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	120	0,00	6,27	7,85	34,56	233,94	0,16	0,12	0,08	0,05	0,36	54,58	114,88	31,89	1,25	135,84	6,69	0,00	0,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	0,00	1,70	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	6,27	7,85	43,27	268,77	0,16	0,12	0,08	0,05	0,36	62,40	114,88	33,59	1,25	136,68	6,69	0,00	0,01
Всего за день:				0,00	59,33	57,43	140,83	1 333,13	29,07	0,42	0,45	0,56	0,53	353,27	728,20	145,42	8,28	1 015,31	15,80	0,04	0,11
Сбалансированность:				1	1,0	2,4															

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																													
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,00	5,70	4,90	21,70	155,00	1,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	149,00	124,00	19,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0,00	2,30	8,30	15,49	145,92	0,00	0,03	0,02	0,07	0,14	6,78	21,21	3,90	0,32	28,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	0,00	1,77	1,73	12,87	74,26	0,08	0,02	0,07	0,01	0,01	67,82	50,92	12,10	0,23	90,78	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				0,00	9,77	14,93	50,06	375,18	1,08	0,13	0,09	0,10	0,15	223,60	196,13	35,00	2,05	119,73	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
II Завтрак																													
2008		МАНДАРИН	100	0,00	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	
Итого за прием пищи:				0,00	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	
Обед																													
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	0,00	2,29	2,84	17,56	105,46	8,86	0,10	0,07	0,21	0,00	23,92	63,99	27,99	1,13	622,78	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
2012	124	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	25	0,00	3,84	0,26	0,40	19,24	0,29	0,02	0,02	0,00	0,02	7,81	48,70	7,11	0,18	90,07	32,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	0,00	11,73	14,24	7,18	203,64	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	7,77	97,55	12,28	1,41	206,30	4,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	2,39	2,74	25,15	134,82	0,00	0,02	0,01	0,01	0,05	2,83	47,71	15,75	0,32	35,45	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,00	0,26	0,10	10,62	46,36	21,60	0,01	0,01	0,00	0,00	15,22	8,02	8,93	0,32	95,24	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	0,00	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	23,07	20,65	76,27	586,34	30,75	0,23	0,21	0,22	0,07	67,99	319,97	88,98	4,76	1 143,84	42,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Полдник																													
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	80	0,00	10,17	5,09	41,26	252,46	0,11	0,09	0,11	0,03	0,21	56,00	106,24	14,40	0,76	128,33	3,74	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
2008	435	СНЕЖОК	180	0,00	2,79	2,25	9,90	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	12,96	7,34	51,16	324,46	0,11	0,09	0,11	0,03	0,21	56,00	106,24	14,40	0,76	128,33	3,74	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Всего за день:				0,00	46,60	43,12	184,98	1 323,94	69,90	0,51	0,44	0,36	0,43	384,56	639,32	149,37	7,67	1 546,75	48,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,26	
Сбалансированность:				1	0,9	4,0																							

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	0,00	7,41	6,95	32,85	223,31	0,78	0,10	0,17	0,04	0,05	165,44	167,80	37,39	0,80	272,70	14,52	0,00	0,01
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	38	0,00	2,19	8,66	14,73	145,73	0,00	0,03	0,02	0,07	0,14	6,56	20,33	3,71	0,30	27,65	0,00	0,00	0,00
2012	396	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	0,00	2,10	2,09	11,06	72,04	0,08	0,01	0,07	0,01	0,01	66,01	57,11	19,22	0,63	118,81	1,40	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	11,70	17,70	58,64	441,08	0,86	0,14	0,26	0,12	0,20	238,01	245,24	60,32	1,73	419,16	15,92	0,00	0,02
II Завтрак																					
2008	435	СНЕЖОК	100	0,00	1,55	1,25	5,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	1,55	1,25	5,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																					
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,00	1,15	2,40	5,03	46,27	2,52	0,02	0,02	0,00	0,00	18,52	27,39	12,12	0,69	149,70	3,24	0,00	0,01
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,00	7,89	10,25	14,17	180,63	4,82	0,08	0,09	0,24	0,14	30,07	89,70	22,89	1,19	396,28	6,21	0,01	0,06
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	80	0,00	12,52	4,28	6,29	113,52	0,35	0,06	0,08	0,04	0,20	36,78	155,55	21,83	0,55	271,31	93,26	0,00	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,00	2,94	4,78	23,76	150,13	12,00	0,14	0,09	0,03	0,08	14,04	79,10	31,05	1,36	852,79	7,50	0,00	0,04
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,14	0,14	12,13	51,25	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,62	3,56	3,99	0,71	100,81	0,72	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	0,00	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	27,20	22,32	76,74	618,62	21,13	0,36	0,32	0,31	0,42	121,47	409,30	108,80	5,90	1 864,89	110,93	0,01	0,11
Полдник																					
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	200	0,00	2,19	4,32	8,16	82,81	53,37	0,10	0,09	0,23	0,00	37,13	68,90	32,70	1,94	444,20	4,54	0,00	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/9	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	0,00	1,22	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	0,00	2,45	2,22	0,14	30,31	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,30	30,57	1,91	0,40	27,86	3,98	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	6,49	6,69	29,18	205,38	53,37	0,14	0,16	0,27	0,44	57,24	118,37	43,26	2,79	504,99	8,52	0,00	0,03
Всего за день:				0,00	46,94	47,96	170,06	1 305,08	75,36	0,64	0,74	0,70	1,06	416,72	772,91	212,38	10,42	2 789,04	135,37	0,01	0,16
Сбалансированность:				1	1,0	3,6															