

МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША ЯЧНЕВАЯ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 160	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША "ДРУЖБА" 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ АССОРТИ (РИС+КУКУРУЗА) С МАСЛ СЛИВ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/10	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 30/5/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 30/5/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/5/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
				БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВ 30/5/5					БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/5/5
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СНЕЖОК 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СНЕЖОК 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 60	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННО Г 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП-ЛАПША НА КЕБ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ 180/10/5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 180	БИГУС С МЯСОМ КУРЫ 200	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСЕ 100	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КИСЕЛЬ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КИСЕЛЬ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60			ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60
Полдник									
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 75	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	ВАФЛИ 60	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ 65	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНые ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 70	ВАТРУШКА СО ТВОРОГОМ 65	МАННИК 60	ПЕЧЕНЬЕ 60
КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ПЕЧЕНЬЕ 60	КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
	ЯБЛОКО 100		АПЕЛЬСИН 100				ЯБЛОКО 100		АПЕЛЬСИН 100

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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	6,69	6,18	34,67	221,61	0,42	0,15	0,10	0,03	0,06	97,92	141,79	39,49	1,16	201,41	8,98	0,00	0,01	
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,04	0,00	9,76	39,18	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,17	1,48	2,59	0,15	5,86	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	6,78	14,43	44,51	335,59	0,43	0,15	0,11	0,10	0,21	108,29	145,17	42,08	1,33	208,77	8,98	0,00	0,01	
II Завтрак																						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																						
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	0,00	1,68	3,60	4,68	57,69	2,23	0,05	0,02	0,00	0,00	10,07	31,20	10,55	0,35	55,28	0,00	0,00	0,00	
		СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	200	0,00	5,92	2,04	14,81	101,44	0,39	0,16	0,04	0,13	0,03	34,81	59,12	24,12	1,68	204,10	1,78	0,00	0,01	
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,00	13,60	12,83	31,15	294,45	1,02	0,06	0,09	0,22	0,03	21,87	144,78	32,40	1,31	193,87	4,92	0,02	0,09	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	0,31	0,14	23,71	98,55	52,00	0,01	0,02	0,09	0,00	13,50	1,44	3,24	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	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	21,51	18,61	74,35	552,13	55,64	0,28	0,17	0,44	0,06	80,25	236,54	70,31	3,57	459,05	6,70	0,02	0,10	
Полдник																						
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	0,00	18,64	20,45	40,67	421,03	0,03	0,10	0,40	0,27	2,78	69,20	217,32	17,16	2,74	221,00	25,20	0,04	0,06	
2008	435	КЕФИР	200	0,00	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	
Итого за прием пищи:				0,00	24,44	25,45	48,67	527,03	1,43	0,18	0,74	0,32	2,78	309,20	407,32	45,16	2,94	513,00	43,20	0,04	0,10	
Всего за день:				0,00	53,23	58,59	177,43	1 457,75	59,50	0,62	1,02	0,86	3,05	504,74	796,03	161,55	9,24	1 180,82	58,88	0,06	0,21	
Сбалансированность:					1	1,1	3,3															

2 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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
				0,00	30,14	26,30	35,64	506,13	1,22	0,10	0,53	0,21	0,28	345,68	413,92	56,35	1,41	365,17	10,47	0,04	0,05	
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	0,00	26,69	15,26	20,98	333,24	0,70	0,07	0,41	0,12	0,13	234,96	325,28	34,60	0,81	179,31	1,47	0,04	0,05	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,40	2,79	14,58	98,09	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,52	86,74	21,75	0,58	184,36	9,00	0,00	0,00	
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	30,14	26,30	35,64	506,13	1,22	0,10	0,53	0,21	0,28	345,68	413,92	56,35	1,41	365,17	10,47	0,04	0,05	
II Завтрак																						
2008		СНЕЖОК	100	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	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
Обед																						
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,00	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00	5,75	6,00	3,50	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00	
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	1,29	4,99	8,85	85,67	3,70	0,03	0,03	0,13	0,00	33,45	36,41	17,18	0,85	265,04	4,81	0,00	0,02	
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	0,00	10,32	1,47	0,78	57,90	0,20	0,06	0,09	0,02	0,11	41,91	149,14	32,07	0,56	282,41	92,44	0,01	0,38	
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	2,13	4,80	13,59	106,36	6,49	0,08	0,07	0,03	0,08	31,40	57,49	18,96	0,77	483,30	5,79	0,00	0,02	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,04	0,00	9,76	39,18	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,17	1,48	2,59	0,15	5,86	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	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	13,98	11,29	33,41	292,36	11,65	0,18	0,20	0,18	0,19	121,68	250,52	74,30	2,48	1 071,86	103,04	0,01	0,42	
Полдник																						
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	0,00	7,31	5,83	35,78	224,70	0,10	0,07	0,09	0,03	0,35	36,72	76,13	10,60	0,78	109,37	5,61	0,02	0,02	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
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	0,03	
Итого за прием пищи:				0,00	13,81	11,53	55,68	384,70	13,10	0,18	0,11	0,06	0,35	304,72	276,13	47,60	4,98	1 824,40	121,12	0,07	0,50	
Всего за день:				0,00	57,93	49,12	124,73	1 183,19	25,97	0,46	0,84	0,45	0,82	772,08	940,57	178,25	8,87					
Сбалансированность:					1	0,8	2,2															

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	0,00	6,11	5,64	32,75	206,64	0,42	0,10	0,11	0,03	0,06	117,29	180,99	27,84	0,80	199,07	7,20	0,01	0,03	
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,01	2,43	15,38	96,05	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,31	78,35	14,89	0,21	155,69	9,00	0,00	0,00	
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВ	30/5/5	0,00	1,08	5,47	0,04	53,96	0,03	0,00	0,02	0,05	0,08	40,64	23,70	1,59	0,06	4,75	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	10,20	13,54	48,17	356,65	0,97	0,13	0,24	0,10	0,14	266,24	283,04	44,32	1,07	359,51	16,20	0,01	0,03	
II Завтрак																						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,00	0,60	6,10	2,07	67,01	13,61	0,03	0,02	0,09	0,00	8,62	14,48	10,95	0,55	157,90	1,09	0,00	0,00	
		СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	200	0,00	10,04	18,15	14,89	263,52	7,10	0,11	0,20	0,41	0,89	48,33	145,31	31,50	2,16	620,55	14,81	0,01	0,06	
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	0,00	11,42	15,43	10,90	229,06	11,99	0,05	0,09	0,04	0,05	51,27	114,73	23,75	1,82	316,27	7,29	0,00	0,04	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	0,00	21,16	84,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	3,24	1,96	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	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	22,06	39,68	49,02	644,21	32,70	0,19	0,31	0,54	0,94	119,21	277,76	68,16	4,53	1 095,55	23,19	0,01	0,10	
Полдник																						
2008		ВАФЛИ	60	0,00	1,68	1,98	46,38	212,40	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	9,60	21,60	6,00	0,90	84,00	0,00	0,00	0,00	
2008	435	КЕФИР	200	0,00	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	
Итого за прием пищи:				0,00	7,48	6,98	54,38	318,40	1,40	0,10	0,36	0,05	0,00	249,60	211,60	34,00	1,10	376,00	18,00	0,00	0,04	
Всего за день:				0,00	40,24	60,30	161,47	1 362,26	37,07	0,43	0,91	0,69	1,08	642,05	779,40	150,48	8,10	1 831,06	57,39	0,02	0,17	
Сбалансированность:					1	1,5	4,0															

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		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																					
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	0,00	7,51	7,25	34,92	235,58	0,03	0,07	0,04	0,04	0,08	80,54	77,73	10,09	1,02	71,57	0,77	0,01	0,01
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	1,45	1,21	12,09	65,37	0,27	0,01	0,05	0,01	0,00	58,15	37,48	7,74	0,19	78,71	4,50	0,00	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/5	0,00	0,04	4,00	3,24	49,16	0,01	0,00	0,00	0,02	0,08	1,14	1,17	0,32	0,05	7,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	9,00	12,46	50,25	350,11	0,31	0,08	0,09	0,07	0,16	139,83	116,38	18,15	1,26	157,48	5,27	0,01	0,01
II Завтрак																					
2008		ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	0,00	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02
Итого за прием пищи:				0,00	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,00	0,79	3,03	4,99	51,01	2,88	0,03	0,03	0,25	0,00	14,09	23,11	11,83	0,45	193,47	1,80	0,00	0,01
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,00	7,18	2,68	13,11	105,63	4,99	0,07	0,07	0,27	0,05	19,77	44,76	20,02	0,72	359,81	3,69	0,00	0,02
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	0,00	9,60	10,68	3,10	146,82	0,35	0,03	0,06	0,02	0,05	11,59	84,19	11,02	1,23	184,73	3,95	0,00	0,03
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	0,00	4,50	4,37	20,32	138,46	0,00	0,12	0,07	0,02	0,06	14,51	99,39	67,17	2,33	140,23	1,21	0,00	0,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	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	22,07	20,76	51,20	480,62	8,22	0,25	0,23	0,56	0,16	68,24	251,45	111,84	4,73	879,14	10,65	0,00	0,07
Полдник																					
		ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	65	0,00	5,82	10,07	33,08	246,58	0,10	0,07	0,06	0,03	0,09	39,08	62,04	9,73	0,52	105,35	4,61	0,01	0,01
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	1,45	1,21	12,09	65,37	0,27	0,01	0,05	0,01	0,00	58,15	37,48	7,74	0,19	78,71	4,50	0,00	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02
Итого за прием пищи:				0,00	8,17	11,48	53,27	354,95	60,37	0,12	0,14	0,05	0,09	131,23	122,52	30,47	1,01	381,06	11,11	0,01	0,03
Зсего за день:				0,00	41,24	46,20	157,72	1 233,68	69,60	0,48	0,63	0,71	0,41	459,30	585,35	174,46	7,00	1 563,68	27,03	0,02	0,13
Сбалансированность:					1	1,1	3,8														

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,00	10,05	15,04	1,85	183,04	0,14	0,04	0,27	0,18	1,76	65,86	136,55	10,40	1,55	146,33	17,48	0,02	0,03	
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,00	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,00	27,90	9,45	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,01	2,43	15,38	96,05	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,31	78,35	14,89	0,21	155,69	9,00	0,00	0,00	
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВ	30/5/5	0,00	1,08	5,47	0,04	53,96	0,03	0,00	0,02	0,05	0,08	40,64	23,70	1,59	0,06	4,75	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	15,64	23,04	20,42	352,45	2,69	0,11	0,42	0,25	1,84	223,81	266,50	36,33	2,14	356,27	26,48	0,02	0,03	
II Завтрак																						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,00	0,43	5,87	1,34	59,82	2,21	0,01	0,02	0,01	0,00	12,43	21,19	7,02	0,50	77,90	1,66	0,00	0,01	
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	0,00	3,98	6,46	7,09	102,72	4,48	0,03	0,05	0,16	0,00	30,79	52,60	16,60	1,01	243,04	4,80	0,00	0,02	
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,00	14,41	22,86	13,37	316,89	6,12	0,10	0,12	0,28	0,00	30,64	141,17	29,61	1,73	536,60	8,33	0,01	0,10	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	0,00	21,16	84,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	3,24	1,96	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	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	18,82	35,19	42,96	564,05	12,81	0,14	0,19	0,45	0,00	84,85	218,20	55,19	3,24	858,37	14,79	0,01	0,13	
Полдник																						
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	0,00	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,05	0,03	0,01	0,00	17,40	54,00	12,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	10,13	10,73	53,95	354,96	1,04	0,10	0,24	0,04	0,00	221,40	198,00	34,40	1,42	358,00	18,00	0,00	0,00	
Всего за день:				0,00	45,09	69,06	127,23	1 314,46	18,54	0,36	0,85	0,74	1,84	537,06	689,70	129,92	8,20	1 572,64	59,27	0,03	0,16	
Сбалансированность:					1	1,5	2,8															

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	100	0,00	5,11	6,10	27,72	186,95	0,53	0,07	0,12	0,03	0,06	113,74	117,47	27,03	0,54	187,78	9,88	0,00	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,04	0,00	9,76	39,18	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,17	1,48	2,59	0,15	5,86	0,00	0,00	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	5,20	14,35	37,56	300,93	0,54	0,07	0,13	0,10	0,21	124,11	120,85	29,62	0,71	195,14	9,88	0,00	0,01
II Завтрак																					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	0,00	1,68	3,60	4,68	57,69	2,23	0,05	0,02	0,00	0,00	10,07	31,20	10,55	0,35	55,28	0,00	0,00	0,00
2012	86	СУП-ЛАПША НА КБ	200	0,00	1,87	3,42	11,76	85,44	0,30	0,03	0,01	0,15	0,06	18,02	19,34	6,96	0,42	41,76	0,70	0,00	0,01
		БИГУС С МЯСОМ КУРЫ	200	0,00	29,04	32,95	12,15	462,36	28,11	0,11	0,21	0,13	0,00	87,38	242,51	44,54	3,32	579,05	13,67	0,03	0,17
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	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	32,59	39,97	38,27	644,19	30,64	0,19	0,24	0,28	0,06	123,75	293,05	63,85	4,09	676,99	14,37	0,03	0,18
Полдник																					
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	0,00	13,27	11,23	36,11	298,40	0,10	0,09	0,24	0,13	1,42	59,34	150,48	15,25	1,75	177,13	15,29	0,03	0,04
2008	435	КЕФИР	200	0,00	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04
Итого за прием пищи:				0,00	19,07	16,23	44,11	404,40	1,50	0,17	0,58	0,18	1,42	299,34	340,48	43,25	1,95	469,13	33,29	0,03	0,08
Всего за день:				0,00	57,36	70,65	129,84	1 392,52	34,68	0,44	0,95	0,56	1,69	554,20	761,38	140,72	8,15	1 341,26	57,54	0,06	0,27
Сбалансированность:					1	1,2	2,3														

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	l, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	0,00	26,69	15,26	20,98	333,24	0,70	0,07	0,41	0,12	0,13	234,96	325,28	34,60	0,81	179,31	1,47	0,04	0,05	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,40	2,79	14,58	98,09	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,52	86,74	21,75	0,58	184,36	9,00	0,00	0,00	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	0,00	2,11	2,68	0,00	33,09	0,06	0,00	0,03	0,03	0,00	79,99	45,45	3,18	0,09	8,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	32,20	20,73	35,56	464,42	1,28	0,10	0,55	0,17	0,13	424,47	457,47	59,53	1,48	371,67	10,47	0,04	0,05	
II Завтрак																						
2008		СНЕЖОК	100	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	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
Обед																						
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,00	0,60	4,89	3,24	59,53	1,64	0,01	0,01	0,00	0,00	14,06	16,18	8,39	0,51	117,78	2,52	0,00	0,01	
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	0,00	1,76	2,27	13,82	83,09	6,88	0,08	0,05	0,16	0,00	18,77	49,93	21,56	0,86	484,82	4,64	0,00	0,03	
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУСЕ	100	0,00	4,64	5,07	5,28	85,47	0,36	0,03	0,04	0,02	0,06	27,45	67,50	14,94	0,32	133,45	35,97	0,01	0,15	
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	3,58	3,71	37,69	198,51	0,00	0,03	0,02	0,02	0,06	11,95	72,12	24,80	0,50	53,49	0,73	0,01	0,02	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	0,00	21,16	84,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	3,24	1,96	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	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	10,58	15,94	81,19	511,22	8,88	0,15	0,12	0,20	0,12	83,22	208,97	71,65	2,19	790,37	43,86	0,02	0,21	
Полдник																						
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	0,00	4,25	3,89	45,76	234,93	0,11	0,05	0,05	0,02	0,13	21,60	43,63	8,50	0,74	107,87	2,21	0,01	0,01	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	9,88	8,74	55,07	339,69	1,15	0,10	0,26	0,05	0,13	225,60	187,63	30,90	0,90	399,87	20,21	0,01	0,01	
Всего за день:				0,00	52,66	45,41	171,82	1 315,33	11,31	0,35	0,93	0,42	0,38	733,29	854,07	162,08	4,57	1 561,91	74,54	0,07	0,27	
Сбалансированность:					1	0,9	3,3															

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2012	416	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	5,47	5,45	29,54	188,53	0,42	0,05	0,10	0,03	0,06	94,70	83,23	15,24	0,38	159,50	7,20	0,00	0,01	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	1,45	1,21	12,09	65,37	0,27	0,01	0,05	0,01	0,00	58,15	37,48	7,74	0,19	78,71	4,50	0,00	0,00	
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/5	0,00	0,04	4,00	3,24	49,16	0,01	0,00	0,00	0,02	0,08	1,14	1,17	0,32	0,05	7,20	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	6,96	10,66	44,87	303,06	0,70	0,06	0,15	0,06	0,14	153,99	121,88	23,30	0,62	245,41	11,70	0,00	0,01	
II Завтрак																						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																						
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,00	0,80	6,10	2,07	67,01	13,61	0,03	0,02	0,09	0,00	8,62	14,48	10,95	0,55	157,90	1,09	0,00	0,00	
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	0,00	4,50	6,91	11,21	125,45	4,53	0,06	0,06	0,14	0,00	23,85	70,26	20,10	1,03	385,31	4,58	0,00	0,03	
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	0,00	7,32	8,69	0,02	107,41	0,00	0,02	0,04	0,01	0,05	5,94	61,77	7,37	0,90	132,57	2,92	0,00	0,02	
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,47	4,64	34,92	203,49	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	12,54	41,37	7,54	0,95	63,57	0,77	0,01	0,01	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	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	17,89	26,34	57,90	542,06	18,14	0,18	0,14	0,26	0,13	59,23	187,88	47,76	3,43	740,25	9,36	0,01	0,06	
Полдник																						
		ВАТРУШКА СО ТВОРОГОМ	65	0,00	8,83	7,94	33,00	239,40	0,12	0,07	0,09	0,02	0,09	52,34	87,64	12,13	0,55	105,95	2,81	0,02	0,02	
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,00	0,10	0,01	9,97	41,49	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	9,67	2,87	2,90	0,21	17,12	0,00	0,00	0,00	
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	9,33	8,35	52,77	327,89	11,25	0,10	0,11	0,03	0,09	78,01	101,51	23,03	2,96	401,07	4,81	0,02	0,03	
Всего за день:				0,00	34,68	45,45	165,44	1 216,01	32,09	0,35	0,40	0,35	0,36	298,23	418,27	98,09	8,41	1 386,73	25,87	0,03	0,10	
Сбалансированность:					1	1,3	4,8															

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																					
		КАША МОЛОЧНАЯ АССОРТИ (РИС+КУКУРУЗА) С МАСЛ СЛИВ	200	0,00	5,01	6,34	26,79	184,93	0,84	0,07	0,13	0,04	0,06	114,47	124,64	29,26	0,61	202,35	9,39	0,01	0,01
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,40	2,79	14,58	98,09	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,52	86,74	21,75	0,58	184,36	9,00	0,00	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/5/5	0,00	1,08	5,34	0,04	52,84	0,03	0,00	0,02	0,04	0,08	40,55	23,51	1,59	0,05	4,75	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	9,49	14,47	41,41	335,86	1,39	0,10	0,26	0,10	0,14	264,54	234,89	52,60	1,24	391,46	18,39	0,01	0,01
II Завтрак																					
2008		ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	0,00	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02
Итого за прием пищи:				0,00	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0,00	1,71	3,02	3,59	48,28	2,28	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	31,86	10,77	0,36	56,43	0,00	0,00	0,00
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,00	7,18	2,68	13,11	105,63	4,99	0,07	0,07	0,27	0,05	19,77	44,76	20,02	0,72	359,81	3,69	0,00	0,02
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,00	14,41	22,86	13,37	316,89	6,12	0,10	0,12	0,28	0,00	30,64	141,17	29,61	1,73	536,60	8,33	0,01	0,10
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	0,00	21,16	84,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	3,24	1,96	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	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	23,30	28,56	51,23	555,42	13,39	0,22	0,21	0,55	0,05	71,66	221,03	62,36	2,81	953,67	12,02	0,01	0,12
Полдник																					
		МАННИК	60	0,00	5,01	4,97	41,54	231,04	0,11	0,05	0,08	0,02	0,15	50,85	64,92	10,12	0,44	109,26	5,09	0,00	0,01
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	10,64	9,82	50,85	335,80	1,15	0,10	0,29	0,05	0,15	254,85	208,92	32,52	0,60	401,26	23,09	0,00	0,01
Всего за день:				0,00	45,43	54,35	146,49	1 275,08	16,63	0,45	0,93	0,73	0,34	711,05	759,84	161,48	4,65	1 892,39	53,50	0,02	0,16
Сбалансированность:					1	1,2	3,2														

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,00	10,05	15,04	1,85	183,04	0,14	0,04	0,27	0,18	1,76	65,86	136,55	10,40	1,55	146,33	17,48	0,02	0,03
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,00	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,00	27,90	9,45	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,01	2,43	15,38	96,05	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,31	78,35	14,89	0,21	155,69	9,00	0,00	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/5/5	0,00	1,08	5,47	0,04	53,96	0,03	0,00	0,02	0,05	0,08	40,64	23,70	1,59	0,06	4,75	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	15,64	23,04	20,42	352,45	2,69	0,11	0,42	0,25	1,84	223,81	266,50	36,33	2,14	356,27	26,48	0,02	0,03
II Завтрак																					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,00	0,43	5,87	1,34	59,82	2,21	0,01	0,02	0,01	0,00	12,43	21,19	7,02	0,50	77,90	1,66	0,00	0,01
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	180/10/5	0,00	4,17	6,78	5,91	101,98	8,07	0,04	0,05	0,17	0,00	34,16	54,09	17,09	0,98	261,69	4,22	0,00	0,02
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	0,00	9,60	10,68	3,10	146,82	0,35	0,03	0,06	0,02	0,05	11,59	84,19	11,02	1,23	184,73	3,95	0,00	0,03
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	0,00	4,50	4,37	20,32	138,46	0,00	0,12	0,07	0,02	0,06	14,51	99,39	67,17	2,33	140,23	1,21	0,00	0,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	9,68	38,70	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
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	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	18,70	27,70	40,35	485,78	10,63	0,20	0,20	0,22	0,11	80,97	258,86	104,10	5,04	665,45	11,04	0,00	0,07
Полдник																					
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	0,00	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,05	0,03	0,01	0,00	17,40	54,00	12,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	1,45	1,21	12,09	65,37	0,27	0,01	0,05	0,01	0,00	58,15	37,48	7,74	0,19	78,71	4,50	0,00	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02
Итого за прием пищи:				0,00	6,85	7,29	64,83	358,57	60,27	0,10	0,11	0,03	0,00	109,55	114,48	32,74	1,75	341,71	6,50	0,00	0,02
Всего за день:				0,00	41,69	58,13	135,50	1 239,80	75,59	0,42	0,73	0,50	1,95	421,33	646,84	177,17	10,33	1 363,43	44,02	0,02	0,12
Сбалансированность:					1	1,4	3,3														