

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 | І, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 175 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 250 | 38,48 | 7,1 | 13,2 | 40,0 | 307,4 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 140,5 | 159,1 | 38,9 | 0,9 | 240,7 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | ВЕТЧИНА | 30 | 20,00 | 5,2 | 10,2 | 0,1 | 90,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 2,94 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,3 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 17,26 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 95,6 | 27,5 | 0,9 | 207,3 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 78,68 | 18,2 | 27,2 | 79,9 | 617,0 | 1,1 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 257,6 | 274,1 | 70,3 | 2,1 | 475,5 | 21,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 102 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ | 250 | 21,90 | 10,0 | 6,6 | 19,1 | 176,6 | 5,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 47,8 | 114,1 | 37,4 | 2,3 | 541,1 | 5,4 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 251 | ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ | 95 | 69,49 | 19,0 | 28,3 | 3,3 | 343,7 | 2,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 33,6 | 174,6 | 23,6 | 1,9 | 301,5 | 7,6 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150 | 150 | 13,13 | 8,4 | 6,4 | 37,9 | 242,2 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 26,8 | 186,0 | 124,5 | 4,4 | 260,9 | 2,3 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 2,65 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 3,7 | 3,8 | 0,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,00 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 110,17 | 40,5 | 41,5 | 95,1 | 916,5 | 8,0 | 0,5 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 128,2 | 512,0 | 202,5 | 9,8 | 1 168,7 | 15,2 | 0,0 | 0,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 125 | 37,83 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,9 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 150,0 | 118,8 | 17,5 | 0,0 | 182,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 37,83 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,9 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 150,0 | 118,8 | 17,5 | 0,0 | 182,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Всего за день: | | | 226,68 | 61,2 | 70,6 | 178,8 | 1 593,5 | 10,0 | 0,8 | 0,9 | 0,4 | 0,3 | 535,8 | 904,9 | 290,3 | 11,9 | 1 826,7 | 36,2 | 0,0 | 0,2 | | |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,2 | 2,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |

1

2 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|---------------|-------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|-------|--|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 | 226 | ОМЛЕТ Натуральный | 250 | 72,11 | 17,1 | 19,9 | 8,5 | 282,6 | 0,9 | 0,1 | 0,6 | 0,3 | 2,3 | 231,4 | 297,0 | 30,2 | 2,5 | 385,4 | 35,1 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН | 40 | 3,92 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 26,0 | 5,2 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 2,65 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 3,7 | 3,8 | 0,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 78,68 | 20,2 | 21,1 | 43,8 | 446,7 | 0,9 | 0,1 | 0,6 | 0,3 | 2,3 | 249,7 | 326,7 | 39,2 | 3,3 | 435,6 | 35,1 | 0,0 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 104 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 40,49 | 8,7 | 8,9 | 17,8 | 186,2 | 8,9 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 41,0 | 122,9 | 34,9 | 2,0 | 735,0 | 9,0 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 80 | 53,33 | 20,0 | 20,4 | 10,0 | 303,9 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 23,1 | 180,8 | 26,9 | 2,2 | 280,1 | 4,7 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 202.1 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 9,26 | 5,5 | 4,8 | 34,9 | 205,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 31,3 | 42,8 | 10,6 | 1,0 | 64,7 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 4,09 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,5 | 4,7 | 4,3 | 0,4 | 21,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,00 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 110,17 | 37,4 | 34,4 | 97,6 | 851,0 | 10,5 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 117,1 | 384,7 | 90,0 | 6,5 | 1 152,7 | 14,5 | 0,0 | 0,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | Апельсин | 200 | 37,83 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | 394,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 37,83 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | 394,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| Всего за день: | | | 226,68 | 59,4 | 55,8 | 157,6 | 1 383,6 | 131,4 | 0,6 | 1,0 | 0,6 | 2,4 | 434,8 | 757,4 | 155,2 | 10,4 | 1 982,4 | 53,6 | 0,0 | 0,3 | | |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,9 | 2,7 | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ | 220 | 76,03 | 33,8 | 24,4 | 59,3 | 598,7 | 0,5 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,3 | 385,2 | 428,4 | 54,7 | 1,3 | 430,6 | 5,4 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 2,65 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 3,7 | 3,8 | 0,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78,68 | 33,9 | 24,4 | 74,1 | 658,0 | 0,6 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,3 | 395,9 | 432,1 | 58,5 | 1,7 | 444,0 | 5,4 | 0,0 | 0,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 13,06 | 1,8 | 5,7 | 12,1 | 110,1 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 49,1 | 46,8 | 23,1 | 1,1 | 335,5 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 27,38 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 8,4 | 15,7 | 12,1 | 0,6 | 174,9 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300 | 300 | 62,64 | 18,1 | 25,8 | 43,4 | 479,1 | 23,0 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 49,4 | 251,3 | 70,9 | 3,5 | 1 706,6 | 16,8 | 0,0 | 0,2 | |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 4,09 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,5 | 4,7 | 4,3 | 0,4 | 21,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,00 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,17 | 23,8 | 31,9 | 92,7 | 759,3 | 46,8 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 128,7 | 352,0 | 123,6 | 6,5 | 2 289,8 | 23,8 | 0,0 | 0,2 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 50 | 37,83 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 18,0 | 5,0 | 0,8 | 70,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 37,83 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 18,0 | 5,0 | 0,8 | 70,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 226,68 | 59,1 | 58,0 | 205,4 | 1 594,2 | 47,4 | 0,5 | 0,9 | 0,5 | 0,3 | 532,6 | 802,2 | 187,1 | 8,9 | 2 803,9 | 29,1 | 0,0 | 0,2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,0 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | | | |

3

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 173 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 250 | 23,01 | 10,0 | 14,0 | 53,2 | 379,6 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 140,1 | 212,3 | 58,4 | 1,7 | 301,6 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 9,69 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН | 40 | 3,92 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 26,0 | 5,2 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 14,01 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 95,6 | 27,5 | 0,9 | 207,3 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 15 | Сыр Хохланд | 20 | 28,05 | 5,0 | 5,1 | 0,0 | 66,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 170,0 | 102,4 | 7,2 | 0,2 | 19,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78,68 | 21,9 | 31,5 | 98,2 | 766,9 | 1,4 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 430,4 | 438,2 | 98,3 | 3,2 | 566,2 | 22,4 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 15,67 | 2,2 | 5,2 | 16,4 | 122,2 | 6,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 51,6 | 70,0 | 26,5 | 1,2 | 485,8 | 4,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 80 | 17,78 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,2 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,3 | 33,5 | 11,2 | 0,8 | 112,4 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 231 | ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ | 65 | 36,08 | 9,8 | 5,5 | 5,1 | 109,0 | 1,6 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 36,5 | 145,5 | 33,5 | 0,8 | 301,2 | 88,0 | 0,0 | 0,4 | |
| 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 15,06 | 3,7 | 5,9 | 38,8 | 223,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 28,4 | 76,1 | 27,9 | 0,6 | 56,3 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 6,76 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,00 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 60 | 15,82 | 4,5 | 5,9 | 44,6 | 250,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,4 | 54,0 | 12,0 | 1,3 | 66,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,17 | 23,9 | 22,8 | 146,4 | 888,1 | 16,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 170,0 | 412,6 | 126,0 | 5,4 | 1 074,4 | 95,5 | 0,0 | 0,4 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 37,83 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 | 348,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 37,83 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 | 348,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Всего за день: | | | | 226,68 | 47,3 | 54,8 | 265,6 | 1 751,0 | 27,7 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,4 | 608,3 | 878,9 | 266,3 | 9,2 | 1 988,6 | 117,9 | 0,0 | 0,5 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,2 | 5,6 | | | | | | | | | | | | | | | |

4

5 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|---------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|--|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ | 250 | 22,60 | 8,9 | 13,7 | 47,8 | 350,7 | 0,7 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 176,4 | 261,8 | 39,0 | 1,2 | 296,6 | 11,3 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 18,90 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 109,2 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,3 | 26,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН | 40 | 3,92 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 26,0 | 5,2 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 14,25 | 3,3 | 2,4 | 26,6 | 142,2 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 87,9 | 19,0 | 0,4 | 169,6 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 60 | 19,01 | 4,5 | 5,9 | 44,6 | 250,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,4 | 54,0 | 12,0 | 1,3 | 66,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78,68 | 26,6 | 32,0 | 139,6 | 957,1 | 1,4 | 0,3 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 576,8 | 579,7 | 85,8 | 3,5 | 595,4 | 20,3 | 0,0 | 0,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 99 | СУП ОВОЩНОЙ | 250 | 16,47 | 1,8 | 2,7 | 11,1 | 76,2 | 8,7 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 39,0 | 48,2 | 21,6 | 0,9 | 382,4 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 12,48 | 0,4 | 0,0 | 1,2 | 7,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 20,9 | 7,0 | 0,5 | 70,2 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 271 | Котлета домашняя 55 | 55 | 30,27 | 5,9 | 9,9 | 2,1 | 121,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 59,1 | 9,1 | 0,9 | 115,8 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 312 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 19,40 | 3,3 | 5,3 | 22,8 | 152,7 | 11,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 45,6 | 90,3 | 32,1 | 1,3 | 812,8 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 2,65 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 3,7 | 3,8 | 0,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,00 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 25,90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 11,0 | 8,0 | 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,17 | 15,0 | 18,6 | 81,8 | 558,0 | 34,8 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 139,8 | 266,8 | 94,8 | 7,0 | 1 724,3 | 19,1 | 0,0 | 0,1 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ГРУША | 100 | 37,83 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 16,0 | 12,0 | 2,0 | 155,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 37,83 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 16,0 | 12,0 | 2,0 | 155,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Всего за день: | | | | 226,68 | 42,1 | 50,9 | 231,6 | 1 562,1 | 41,2 | 0,7 | 0,7 | 0,4 | 0,3 | 735,6 | 862,5 | 192,5 | 12,5 | 2 474,6 | 40,3 | 0,0 | 0,2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,2 | 5,5 | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 181 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 200 | 20,15 | 5,7 | 10,2 | 30,2 | 235,0 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 106,4 | 92,6 | 16,1 | 0,4 | 179,2 | 8,6 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 20,00 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,9 | 19,9 | 69,6 | 4,3 | 0,9 | 56,4 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН | 40 | 3,92 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 26,0 | 5,2 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 4,92 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,5 | 4,7 | 4,3 | 0,4 | 21,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 125 | 29,69 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,9 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 150,0 | 118,8 | 17,5 | 0,0 | 182,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78,68 | 16,3 | 17,7 | 69,7 | 521,9 | 2,2 | 0,2 | 0,5 | 0,2 | 1,0 | 296,4 | 311,5 | 47,5 | 2,1 | 476,1 | 16,6 | 0,0 | 0,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей | 250 | 31,49 | 9,6 | 10,1 | 23,5 | 223,7 | 5,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 42,9 | 109,7 | 26,9 | 1,4 | 444,9 | 6,1 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 21,94 | 0,6 | 3,7 | 2,2 | 45,2 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 11,1 | 20,6 | 9,7 | 0,6 | 125,7 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 254 | Сосиска отварная | 59 | 29,42 | 6,6 | 14,4 | 0,2 | 156,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,2 | 95,6 | 11,8 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 202.1 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 9,26 | 5,5 | 4,8 | 34,9 | 205,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 31,3 | 42,8 | 10,6 | 1,0 | 64,7 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 375 | КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД | 200 | 15,06 | 0,2 | 0,2 | 28,7 | 118,5 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,4 | 7,3 | 7,2 | 0,3 | 94,8 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,00 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,17 | 25,5 | 33,5 | 109,6 | 844,4 | 16,0 | 0,4 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 133,1 | 309,4 | 79,4 | 5,3 | 781,8 | 11,2 | 0,0 | 0,1 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | Апельсин | 200 | 37,83 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | 394,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 37,83 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | 394,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Всего за день: | | | | 226,68 | 43,6 | 51,6 | 195,5 | 1 452,3 | 138,2 | 0,6 | 0,7 | 0,5 | 1,3 | 497,5 | 666,9 | 152,9 | 8,0 | 1 651,9 | 31,9 | 0,0 | 0,2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,2 | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | | |

6

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 250 | 27,13 | 7,3 | 13,6 | 52,3 | 361,1 | 0,7 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 141,4 | 167,1 | 39,1 | 0,7 | 239,3 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | ВЕТЧИНА | 40 | 23,69 | 6,9 | 13,6 | 0,2 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 9,69 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 14,25 | 3,3 | 2,4 | 26,6 | 142,2 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 87,9 | 19,0 | 0,4 | 169,6 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН | 40 | 3,92 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 26,0 | 5,2 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78,68 | 20,5 | 39,0 | 99,7 | 802,9 | 1,2 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 261,6 | 282,9 | 63,3 | 1,5 | 447,2 | 21,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 12,81 | 1,9 | 5,8 | 9,1 | 99,3 | 12,3 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 51,8 | 45,3 | 21,4 | 1,0 | 325,7 | 4,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 80 | 53,33 | 20,0 | 20,4 | 10,0 | 303,9 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 23,1 | 180,8 | 26,9 | 2,2 | 280,1 | 4,7 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150 | 150 | 13,13 | 8,4 | 6,4 | 37,9 | 242,2 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 26,8 | 186,0 | 124,5 | 4,4 | 260,9 | 2,3 | 0,0 | 0,0 | |
| 2012 | 348 | Соус красный основной | 50 | 2,47 | 0,4 | 2,5 | 2,5 | 33,8 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 6,3 | 6,3 | 2,9 | 0,1 | 29,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 15,17 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,00 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 10,26 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 36,0 | 8,0 | 0,8 | 44,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,17 | 37,7 | 39,4 | 128,9 | 1 024,2 | 15,2 | 0,5 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 141,4 | 500,6 | 204,1 | 11,9 | 1 232,3 | 13,8 | 0,0 | 0,2 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 125 | 37,83 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,9 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 150,0 | 118,8 | 17,5 | 0,0 | 182,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 37,83 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,9 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 150,0 | 118,8 | 17,5 | 0,0 | 182,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Всего за день: | | | | 226,68 | 60,8 | 80,2 | 232,4 | 1 887,0 | 17,3 | 0,7 | 0,9 | 0,5 | 0,4 | 553,0 | 902,3 | 284,9 | 13,4 | 1 862,0 | 34,8 | 0,0 | 0,2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 3,8 | | | | | | | | | | | | | | | |

7

8 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 177.1 | КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ | 210 | 20,62 | 7,8 | 11,6 | 44,6 | 314,9 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 122,7 | 173,2 | 46,8 | 1,5 | 319,4 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 12,60 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 2,94 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,3 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 2,65 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 3,7 | 3,8 | 0,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 125 | 39,87 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,9 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 150,0 | 118,8 | 17,5 | 0,0 | 182,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78,68 | 17,3 | 20,2 | 78,5 | 585,6 | 1,6 | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 465,2 | 415,2 | 79,1 | 2,4 | 560,6 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 101 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ | 250 | 25,08 | 7,6 | 7,5 | 17,6 | 169,3 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 35,5 | 104,0 | 30,6 | 1,4 | 567,9 | 6,1 | 0,0 | 0,1 | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 11,02 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5,6 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 16,7 | 5,6 | 0,4 | 56,1 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 297 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 75 | 50,33 | 10,1 | 14,9 | 5,2 | 195,3 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 25,0 | 95,4 | 11,7 | 1,1 | 135,7 | 5,0 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 306 | Гороховое пюре 200 | 200 | 13,98 | 21,0 | 7,1 | 43,9 | 323,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 96,0 | 194,8 | 76,7 | 6,0 | 688,5 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 6,76 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,00 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,17 | 42,1 | 29,8 | 107,2 | 865,5 | 11,7 | 0,8 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 183,3 | 444,5 | 139,6 | 9,7 | 1 501,1 | 17,0 | 0,0 | 0,2 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 37,83 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 | 348,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 37,83 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 | 348,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Всего за день: | | | | 226,68 | 60,8 | 50,5 | 206,7 | 1 547,1 | 23,2 | 1,1 | 0,8 | 0,5 | 0,4 | 656,5 | 887,6 | 260,7 | 12,7 | 2 409,7 | 27,9 | 0,0 | 0,2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,8 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ | 190 | 76,03 | 29,2 | 21,1 | 51,2 | 516,9 | 0,5 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 332,6 | 369,9 | 47,2 | 1,1 | 371,7 | 4,6 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 2,65 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 3,7 | 3,8 | 0,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78,68 | 29,3 | 21,1 | 65,9 | 576,1 | 0,5 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 343,3 | 373,6 | 51,0 | 1,5 | 385,2 | 4,6 | 0,0 | 0,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 270 | 31,06 | 7,5 | 3,1 | 18,9 | 134,0 | 7,5 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 37,3 | 69,4 | 29,3 | 1,2 | 541,8 | 5,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 279 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ | 80 | 46,07 | 8,8 | 14,5 | 8,5 | 199,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,6 | 79,7 | 12,0 | 1,1 | 156,8 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 312 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 19,40 | 3,3 | 5,3 | 22,8 | 152,7 | 11,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 45,6 | 90,3 | 32,1 | 1,3 | 812,8 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 4,09 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,5 | 4,7 | 4,3 | 0,4 | 21,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,00 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 6,55 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 27,0 | 6,0 | 0,6 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,17 | 25,0 | 26,1 | 107,4 | 767,1 | 19,5 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 123,9 | 304,6 | 96,9 | 5,4 | 1 617,3 | 17,7 | 0,0 | 0,1 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ГРУША | 100 | 37,83 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 16,0 | 12,0 | 2,0 | 155,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 37,83 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 16,0 | 12,0 | 2,0 | 155,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 226,68 | 54,8 | 47,6 | 183,7 | 1 390,2 | 25,0 | 0,5 | 0,8 | 0,4 | 0,3 | 486,2 | 694,2 | 160,0 | 8,9 | 2 157,6 | 23,3 | 0,0 | 0,2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,9 | 3,4 | | | | | | | | | | | | | | | |

9

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 | І, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 260 | 38,98 | 11,6 | 21,3 | 21,3 | 325,2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 301,9 | 175,5 | 17,2 | 1,0 | 73,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | |
| | | ВЕТЧИНА | 33 | 21,77 | 5,7 | 11,2 | 0,1 | 99,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН | 40 | 3,92 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 26,0 | 5,2 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 14,01 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 95,6 | 27,5 | 0,9 | 207,3 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78,68 | 24,0 | 36,7 | 66,4 | 670,0 | 0,6 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 420,9 | 297,1 | 49,9 | 2,3 | 317,3 | 9,5 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 103 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей | 280 | 42,51 | 9,4 | 8,6 | 23,2 | 207,9 | 8,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 40,0 | 120,3 | 36,2 | 1,7 | 650,5 | 6,7 | 0,0 | 0,1 | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 20 | 9,97 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,8 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 5,2 | 4,0 | 0,2 | 58,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 291 | ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250 | 250 | 46,41 | 25,3 | 29,9 | 43,8 | 546,2 | 2,2 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,0 | 39,2 | 260,4 | 53,5 | 2,2 | 403,7 | 6,7 | 0,0 | 0,2 | |
| 2011 | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 8,28 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,2 | 4,0 | 4,4 | 0,8 | 112,4 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,00 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,17 | 38,1 | 38,9 | 114,9 | 964,8 | 16,9 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 104,4 | 423,5 | 111,4 | 5,7 | 1 276,5 | 14,6 | 0,0 | 0,3 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 50 | 37,83 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 18,0 | 5,0 | 0,8 | 70,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 37,83 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 18,0 | 5,0 | 0,8 | 70,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 226,68 | 63,5 | 77,2 | 219,9 | 1 811,7 | 17,6 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,2 | 533,3 | 738,6 | 166,3 | 8,7 | 1 663,8 | 24,0 | 0,0 | 0,3 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,2 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | | | |

10