

1 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 175 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 250 | 34,38 | 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: | | | | 74,58 | 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 87 | 87 | 65,12 | 17,4 | 25,9 | 3,1 | 314,6 | 2,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 30,6 | 159,9 | 21,6 | 1,8 | 276,3 | 7,0 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 200 | 21,61 | 11,2 | 8,5 | 50,5 | 322,7 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 35,7 | 247,8 | 165,8 | 5,8 | 347,6 | 3,0 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 114,28 | 41,7 | 41,3 | 107,4 | 967,9 | 7,7 | 0,6 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 134,1 | 559,2 | 241,8 | 11,1 | 1 230,0 | 15,4 | 0,0 | 0,2 | |
| Всего за день: | | | | 188,86 | 59,9 | 68,5 | 187,4 | 1 584,9 | 8,9 | 0,8 | 0,7 | 0,4 | 0,3 | 391,7 | 833,3 | 312,1 | 13,2 | 1 705,6 | 36,3 | 0,0 | 0,2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,1 | 3,1 | | | | | | | | | | | | | | | |

1

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 226 | ОМЛЕТ Натуральный | 250 | 68,01 | 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: | | | | 74,58 | 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 | 44,60 | 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: | | | | 114,28 | 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 | |
| Всего за день: | | | | 188,86 | 57,6 | 55,4 | 141,4 | 1 297,6 | 11,4 | 0,5 | 0,9 | 0,6 | 2,4 | 366,8 | 711,4 | 129,2 | 9,8 | 1 588,4 | 49,6 | 0,0 | 0,2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,0 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | |

2

3 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ | 70 | 4,90 | 0,7 | 0,1 | 3,9 | 19,6 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 28,6 | 30,8 | 21,3 | 0,6 | 112,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50 | 200 | 73,67 | 30,6 | 22,0 | 52,5 | 535,5 | 0,5 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 342,7 | 384,1 | 48,9 | 1,2 | 381,6 | 4,7 | 0,0 | 0,1 | |
| 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: | | | | 85,14 | 34,4 | 23,2 | 91,6 | 719,2 | 3,3 | 0,2 | 0,5 | 1,5 | 0,2 | 389,7 | 444,6 | 79,2 | 2,5 | 543,9 | 7,5 | 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 | |
| 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 | 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 | 30 | 9,85 | 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: | | | | 103,72 | 26,2 | 34,9 | 117,4 | 892,5 | 32,5 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 129,0 | 371,3 | 120,4 | 8,6 | 2 366,7 | 24,6 | 0,0 | 0,2 | |
| Всего за день: | | | | 188,86 | 60,6 | 58,1 | 209,0 | 1 611,7 | 35,8 | 0,6 | 0,9 | 1,8 | 0,2 | 518,7 | 815,9 | 199,6 | 11,1 | 2 910,6 | 32,1 | 0,0 | 0,3 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,0 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | | | |

3

4 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 50,63 | 16,8 | 26,4 | 98,2 | 700,2 | 1,1 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 260,4 | 335,8 | 91,1 | 3,0 | 547,2 | 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 | | БАНАН | 100 | 43,88 | 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: | | | | 138,23 | 20,9 | 17,4 | 122,8 | 733,9 | 26,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 160,6 | 386,6 | 156,0 | 4,7 | 1 356,4 | 95,5 | 0,0 | 0,4 | |
| Всего за день: | | | | 188,86 | 37,7 | 43,8 | 221,0 | 1 434,0 | 27,4 | 0,6 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 420,9 | 722,5 | 247,1 | 7,8 | 1 903,6 | 117,9 | 0,0 | 0,5 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,2 | 5,9 | | | | | | | | | | | | | | | |

4

5 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 59,67 | 22,1 | 26,2 | 94,9 | 706,9 | 1,4 | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 559,4 | 525,7 | 73,8 | 2,3 | 529,4 | 20,3 | 0,0 | 0,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 99 | СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ | 250 | 36,68 | 6,1 | 6,4 | 11,1 | 126,4 | 8,8 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 41,9 | 82,0 | 25,6 | 1,2 | 437,9 | 5,0 | 0,0 | 0,1 | |
| 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 | 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 | | АПЕЛЬСИН | 100 | 35,75 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 23,0 | 13,0 | 0,3 | 197,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 129,19 | 19,4 | 22,0 | 79,0 | 598,8 | 80,8 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 151,0 | 292,7 | 97,4 | 4,9 | 1 636,4 | 18,5 | 0,0 | 0,1 | |
| Всего за день: | | | | 188,86 | 41,6 | 48,2 | 173,9 | 1 305,7 | 82,1 | 0,6 | 0,7 | 0,4 | 0,3 | 710,5 | 818,4 | 171,1 | 7,2 | 2 165,8 | 38,8 | 0,0 | 0,2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,2 | 4,2 | | | | | | | | | | | | | | | |

5

6 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 181 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 210 | 20,28 | 6,0 | 10,7 | 31,8 | 247,1 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 111,7 | 97,2 | 16,9 | 0,4 | 188,2 | 9,0 | 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 | 25,59 | 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: | | | | 74,71 | 16,6 | 18,3 | 71,2 | 534,0 | 2,2 | 0,2 | 0,5 | 0,2 | 1,0 | 301,8 | 316,2 | 48,3 | 2,1 | 485,1 | 17,1 | 0,0 | 0,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей | 250 | 35,47 | 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: | | | | 114,15 | 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 | |
| Всего за день: | | | | 188,86 | 42,1 | 51,8 | 180,9 | 1 378,4 | 18,2 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 1,3 | 434,8 | 625,6 | 127,7 | 7,4 | 1 266,9 | 28,3 | 0,0 | 0,1 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,2 | 4,3 | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | I, 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 |
| 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: | | | | 54,99 | 13,6 | 25,4 | 99,5 | 682,9 | 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 | | Яблоко | 200 | 33,96 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 22,0 | 16,0 | 4,4 | 556,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 133,87 | 35,5 | 36,3 | 118,8 | 951,4 | 35,2 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 161,8 | 486,6 | 212,1 | 15,5 | 1 744,3 | 17,8 | 0,0 | 0,2 |
| Всего за день: | | | | 188,86 | 49,2 | 61,7 | 218,3 | 1 634,2 | 36,4 | 0,7 | 0,7 | 0,5 | 0,4 | 423,4 | 769,5 | 275,4 | 17,0 | 2 191,5 | 38,8 | 0,0 | 0,2 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 4,4 | | | | | | | | | | | | | | |

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 | I, 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 | 44,30 | 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: | | | | 83,11 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 6,60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,2 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 12,6 | 4,2 | 0,3 | 42,2 | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| 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 |
| 2011 | 297 | ФРИКАДЕЛКИ 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: | | | | 105,75 | 42,0 | 29,8 | 106,9 | 864,1 | 10,7 | 0,8 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 181,0 | 440,3 | 138,2 | 9,6 | 1 487,1 | 16,7 | 0,0 | 0,2 |
| Всего за день: | | | | 188,86 | 59,2 | 50,0 | 185,5 | 1 449,7 | 12,2 | 1,0 | 0,8 | 0,5 | 0,4 | 646,2 | 855,5 | 217,3 | 12,0 | 2 047,7 | 27,6 | 0,0 | 0,2 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,8 | 3,1 | | | | | | | | | | | | | | |

8

9 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50 | 200 | 78,67 | 30,6 | 22,0 | 52,5 | 535,5 | 0,5 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 342,7 | 384,1 | 48,9 | 1,2 | 381,6 | 4,7 | 0,0 | 0,1 |
| 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: | | | | 85,24 | 33,7 | 23,2 | 87,7 | 699,6 | 0,5 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 361,1 | 413,8 | 57,9 | 2,0 | 431,9 | 4,7 | 0,0 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 270 | 31,06 | 7,5 | 3,1 | 18,9 | 134,2 | 7,6 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 36,1 | 69,3 | 29,3 | 1,2 | 542,4 | 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 103,62 | 22,8 | 23,2 | 85,1 | 642,2 | 19,5 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 114,0 | 277,5 | 90,9 | 4,8 | 1 584,9 | 17,7 | 0,0 | 0,1 |
| Всего за день: | | | | 188,86 | 56,5 | 46,4 | 172,9 | 1 341,8 | 20,0 | 0,5 | 0,8 | 0,4 | 0,3 | 475,1 | 691,3 | 148,8 | 6,8 | 2 016,8 | 22,4 | 0,0 | 0,2 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,8 | 3,1 | | | | | | | | | | | | | | |

9

10 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 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 250 | 36,88 | 11,2 | 20,5 | 20,6 | 313,3 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 290,3 | 168,9 | 16,6 | 0,9 | 70,7 | 0,5 | 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 | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 84,50 | 23,1 | 43,1 | 65,8 | 723,9 | 0,6 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 410,5 | 292,4 | 49,3 | 2,2 | 316,2 | 9,5 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 103 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей | 250 | 38,72 | 8,4 | 7,6 | 20,7 | 185,6 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 35,7 | 107,4 | 32,3 | 1,5 | 580,7 | 6,0 | 0,0 | 0,1 | |
| 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 | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 7,95 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 | 22,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 104,36 | 38,4 | 39,9 | 126,5 | 1 021,0 | 11,1 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,0 | 103,1 | 423,3 | 107,5 | 5,7 | 1 170,4 | 13,5 | 0,0 | 0,2 | |
| Всего за день: | | | | 188,86 | 61,5 | 83,0 | 192,3 | 1 744,9 | 11,7 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,3 | 513,6 | 715,7 | 156,8 | 8,0 | 1 486,7 | 22,9 | 0,0 | 0,3 | |
| Сбалансированность: | | | | | | 1 | 1,3 | 3,1 | | | | | | | | | | | | | | |