

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
1. Масло (порциями) 2. Каши кашки 3. Чай с сахаром и лимоном 4. Батон	1. Сыр (порциями) 2. Масло (порциями) 3. Каши гречишная молочная 4. Кофейный напиток с молоком 5. Батон	1. Сыр (порциями) 2. Масло (порциями) 3. Суп вермишелевый с макаронными изделиями 4. Батон	1. Сыр (порциями) 2. Масло (порциями) 3. Каши пшеничная молочная 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Батон	1. Масло (порциями) 2. Каши молочная из пшена и риса «архив» 3. Кофейный напиток с молоком 4. Батон	Завтрак 1. Масло (порциями) 2. Каши молочная овсяная 3. Какао с молоком 4. Батон		1. Сыр (порциями) 2. Масло (порциями) 3. Каши молочная «Борисов» с пшеном и изюмом 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Батон	1. Сыр (порциями) 2. Масло (порциями) 3. Каши рисовая молочная 4. Кофейный напиток с молоком 5. Батон	1. Масло (порциями) 2. Каши кашки 3. Чай с лимоном и сахаром 4. Батон
II Завтрак									
Фруктовый сок (Фрукты)	Фруктовый сок (Фрукты)	Фруктовый сок (Фрукты)	Фруктовый сок (Фрукты)	Фруктовый сок (Фрукты)	Фруктовый сок (Фрукты)	Фруктовый сок (Фрукты)	Фруктовый сок (Фрукты)	Фруктовый сок (Фрукты)	Фруктовый сок (Фрукты)
1. Овощи 2. Борщ из свежей капусты и сметаной 3. Жаркое по домашнему 4. Компот из сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржанопшеничный	1. Овощи 2. Рассольник со сметаной 3. Котлета мясная 4. Картофель отварной с маслом 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Овощи консервированные припущенные 2. Суп фасолевый 3. Котлета рыбная 4. Овощи тушеные 5. Кисель фруктовый с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Овощи 2. Суп - лапша 3. Плов из отварной курицы 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржанопшеничный	1. Овощи 2. Суп крестьянский 3. Гуляш из говядины 4. Макароны из твердых сортов пшеницы с свежими фруктами с витамином «С» 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Овощи 2. Сельдь 3. Рыба, запеченная с овощами 4. Капуста тушеная 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Овощи 2. Суп окрошкой с зеленым горошком 3. Голубцы ленивые 4. Каши гречишная с маслом 5. Кисель фруктовый с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Овощи 2. Суп - харчо 3. Печень по-строгановски 4. Картофельное пюре 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Овощи 2. Суп вермишелевый на курином бульоне 3. Курица в томатном соусе 4. Каши пшеничная с маком 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Овощи 2. Суп-пюре гороховый 3. Тертель в сметанном соусе 4. Овощи тушеные 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный
III Обед									
1. Оладьи печенные с повидлом 2. Сок фруктовый 3. Фрукты	1. Ватрушка с творогом 2. Кисломолочный продукт 3. Фрукты	1. Икра кабачковая консервированная натуральная 3. Чай с лимоном 4. Хлеб 5. Фрукты	1. Кисломолочный продукт 2. Биточки мясные с молочным соусом 3. Фрукты	1. Запеканка творожная 2. Сок фруктовый 3. Кондитерские изделия	1. Вермишель с маслом 2. Овощи консервированные припущенные 3. Чай с лимоном 4. Фрукты	1. Лапшевник 2. Кисломолочный продукт 3. Фрукты	1. Слоба домашняя (пирожок с повидлом) 2. Кисломолочный продукт 3. Фрукты	1. Рыба, запеченная в масле 3. Хлеб 4. Кисель фруктовый с витамином «С»	1. Пудинг творожный со сметанной подливой 2. Сок фруктовый 3. Кондитерские изделия 4. Фрукты
IV Ужин									
1. Оладьи печенные с повидлом 2. Сок фруктовый 3. Фрукты	1. Ватрушка с творогом 2. Кисломолочный продукт 3. Фрукты	1. Икра кабачковая консервированная натуральная 3. Чай с лимоном 4. Хлеб 5. Фрукты	1. Кисломолочный продукт 2. Биточки мясные с молочным соусом 3. Фрукты	1. Запеканка творожная 2. Сок фруктовый 3. Кондитерские изделия	1. Вермишель с маслом 2. Овощи консервированные припущенные 3. Чай с лимоном 4. Фрукты	1. Лапшевник 2. Кисломолочный продукт 3. Фрукты	1. Слоба домашняя (пирожок с повидлом) 2. Кисломолочный продукт 3. Фрукты	1. Рыба, запеченная в масле 3. Хлеб 4. Кисель фруктовый с витамином «С»	1. Пудинг творожный со сметанной подливой 2. Сок фруктовый 3. Кондитерские изделия 4. Фрукты
Калорийность всего за день (ккал):									
1191,36	1211,9	1290,1	1143,1	1322,2	1306,3	1115,8	1104,7	1441,9	1239,7

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прим. иши. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	317	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДСАЯ	200	4,5	6,1	22,3	162,7	0	0,4	0	0,7	89,4	13,2	75,8	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	БАТОН	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				8,45	11,75	57,75	370,3	0,1	0,4	0,04	0,75	101,9	21,7	113,0	1,2
II Завтрак															
к/к	к/к	ФРУКТОВЫЙ СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
к/к	к/к	ОВОЩИ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	83	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,6	5,5	4,4	83,8	0	8,1	0,1	0,1	36,2	13,1	42,4	0,8
2008	254	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	20,81	5,34	18,5	205	0,17	7,26	0	0	24	0	0	3,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				26,61	11,14	47,9	438,2	0,342	21,98	0,3	1	131,6	54,1	169,3	4,052
Полдник															
2008	144	ОЛАДЬИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИЦЛОМ	70/10	3,73	3,73	26,4	153,33	0,03	0,36	12,27	0,61	29,76	8,56	43,57	0,54
к/к	к/к	ФРУКТОВЫЙ СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
к/к	к/к	ФРУКТЫ	70	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Итого за прием пищи:				5,33	3,98	51	275,83	0,03	0,36	12,27	0,61	38,06	14,56	65,27	1,34
Всего за день:				35,42	32,12	161,01	1191,36	0,6	33,76	12,2	2,2	369,3	111,65	138,05	9,5
Среднедневная сбалансированность:				1	0,9	4									

2 день

Сборник рецентур	№ технологической карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки г	Жиры г		Углеводы г	В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Мg мг	Р мг	Fe мг	
Завтрак																
2008	14	Сыр (порциями)	10	2,28	2,94	0	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1		
2008	13	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0		
2008	189	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,3	5,8	25,4	0,1	0,5	0	1,0	104,1	34,7	105,8	0,9		
к/к	к/к	Кофейный напиток	180	3,5	2,8	15,7	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2		
к/к	к/к	Батон	40	2,6	1	18	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		
Итого за прием пищи:				10,08	9,54	51	0,4	0,03	0,17	189,12	33,43	194,3	2,0			
П. Завтрак																
к/к	к/к	Фруктовый сок	150	0,75	0,15	14,85	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1		
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1		
Обед																
к/к	к/к	Овощи	30	0,2	0	0,7	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		
2008	83	Рассольник домашний со сметаной	200/10/5	3,8	5,7	9,0	0,1	6,4	0,1	0,1	28,3	18,7	57,8	1,1		
2008	77	Котлета мясная	60	4,5	4,9	5,8	0,02	0,35	0	0	21,9	0	0	0,5		
2008	104	Каша пшеничная с маслом	150	3,9	6,0	17,7	0	0,5	0	0,3	103,7	19,2	93,4	0,4		
2008	442	Компот из свежих фруктов с витаминизмом «С»	180	0,75	0,15	14,85	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1		
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,3	12,7	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:				21,8	12,422	63,099	0,32	19,028	0,1	0,95	64,86	17,7	44,5	8,443		
Полдник																
2008	224	Ватрушка с творогом	70/10	10,3	10,5	21,8	0	4,2	0,1	1,2	127,9	21,8	172,1	0,8		
к/к	к/к	Кисломолочный продукт	180	3,2	2,7	5,8	0	0,7	0	0	120	14	95	0		
к/к	к/к	Фрукты	70	0,3	0,2	8,2	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6		
Итого за прием пищи:				14,7	14,2	37,9	0,06	6,45	0,12	1,2	216,9	43,55	313,85	2,3		
Всего за день:				49,8	38,8	157,8	0,5	26,6	0,2	2,3	690,9	108	647,6	17,7		
Среднедневная сбалансированность:				1,3	1	4										

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества										
				Питательные вещества				Вс	С	А	Е	Са	Mg	P	Kс								
				Белки г	Жиры г	Углеводы г										В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Kс мг
3 день																							
Завтрак																							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1								
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0								
2008	189	СУП ВЕРМИШЕВЫЙ	200	4,5	6,5	17,5	146,9	0,1	0,4	0	0,7	92,5	31,6	114,2	0,8								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2								
к/к	к/к	БАТОН	40	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4								
Итого за прием пищи:				10,65	14,45	51,25	379	0,1	1,0	0,04	0,75	222,7	51,9	227,0	1,4								
II Завтрак																							
к/к	к/к	ФРУКТОВЫЙ СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1								
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1								
Обед																							
к/к	к/к	ОВОЩИ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3								
2008	95	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	3,7	6,3	7,0	103,6	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8								
2008	277	КОГЛЕТА РЫБНАЯ	60	12,9	6,7	8,2	117,0	0,1	0,6	0	2,0	24,1	23,4	157,0	0,6								
2008	315	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	1,5	5,1	9,8	92,6	0	7,4	0,3	1,0	27,0	18,9	39,4	0,9								
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3								
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИЙ	35	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2								
Итого за прием пищи:				24,578	23,558	69,426	592,94	0,166	9,528	0,1	1	78,9	27,7	93	4,25								
Полдник																							
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВААННАЯ	40	0,78	1,59	1,71	23,7	0,01	3,3	0	0,72	9,9	4,8	7,8	0,24								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82								
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,9	40,7	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5								
к/к	к/к	ХЛЕБ	30	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4								
к/к	к/к	ФРУКТЫ	70	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6								
Итого за прием пищи:				10,53	17,52	13,43	253,68	0,06	4,1	0,18	4	95,94	21,24	178,12	2,56								
Всего за день:				46,5	55,7	149	1290,1	0,3	17,6	0,24	3,97	408	181,6	779,3	10,3								
Среднедневная сбалансированность				1,2	1,5	4																	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, Жиры, Углеводы				В ₁	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
				г	г	г										мг	мг
4 день																	
Завтрак																	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0		
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	6,0	23,8	170,2	0,1	0,4	0	0,8	89,7	28,5	111,3	0,8		
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4		
к/к	к/к	БАТОН	40	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		
				14,38	13,64	57,9	413,77	0,2	1,1	0,03	0,87	324,42	61,83	296,1	1,9		
Итого за прием пищи:																	
II Завтрак																	
к/к	к/к	ФРУКТОВЫЙ СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1		
				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1		
Обед																	
Итого за прием пищи:																	
к/к	к/к	ОВОЩИ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3		
2008	100	СУП - ЛАПША	200	6,2	5,5	12,1	121,6	0,1	3,9	0,1	0,2	18,6	18,5	71,2	1,3		
2008	248	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	150	15,582	9,947	0	162,729	0,084	0,938	0	0	11,83	0	0	0,8645		
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0		
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	3,7	26,1	1,2		
				24,1	15	51,9	439,2	0,3	19,3	0,5	2,9	98,9	75	319,6	4,3		
Итого за прием пищи:																	
Полдник																	
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0		
2008	195	БИТОЧКИ МАЛЬНЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7		
к/к	к/к	ФРУКТЫ	70	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6		
				8,30	7,18	32,18	230,15	0,11	2,25	0,06	0,36	195	25,35	164,15	1,78		
Итого за прием пищи:																	
Всего за день:																	
				1,4	1,1	4	1143,1	0,6	23,4	0,60	4,1	738,3	176,2	874,8	8		
Среднедневная сбалансированность.																	

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг		
																г	г
5 день.																	
Завтрак																	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	-0,05	0,5	0	0	0	0	
2008	14	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	3,9	6,0	17,7	141,0	0	0,5	0	0,3	103,7	19,2	93,4	0,4		
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2		
к/к	к/к	БАТОН	40	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		
Итого за прием пищи:				10,45	13,75	59,15	404,5	0,1	1,1	0,04	1,05	234,3	55	218,6	1,5		
II Завтрак																	
к/к	к/к	ФРУКТОВЫЙ СОК (ФРУКТЫ)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1		
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1		
Обед																	
2008	55	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,78	1,59	1,71	23,7	0,01	3,3	0	0,72	9,9	4,8	7,8	0,24		
2008	99	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200/10	4,7	3,2	19,3	123,9	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4		
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,1	8,4	7,5	137,5	0	0	0	1,3	8,6	12,4	77,5	1,3		
2008	338	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	150	7,02	7,38	37,512	248,85	0,072	0	0	0	7,578	0	0	0,972		
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	16,9	7,1	17,5	0,5		
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:				27,69	13,03	63,11	481,6	0,38	16,96	0,1	1,52	84,5	36,3	109,2	6,08		
Полдник																	
2008	189	ЗАПЕКАШКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	10,8	8,2	29,9	238,3	0	0,1	0	0,3	76,6	22,7	131,3	0,7		
к/к	к/к	ФРУКТОВЫЙ СОК	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1		
2008	153	ПЯНИК	50	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		
к/к	к/к	ФРУКТЫ	70	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6		
Итого за прием пищи:				9,9	7,1	66,9	398,1	0,1	0	0	1,2	113,4	15,4	91,1	1,4		
Всего за день:				48,8	34,1	196,7	1322,2	0,7	56,1	0,1	4	467,2	117,7	435,9	63,8		
Среднедневная сбалансированность:				1	0,7	4											

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0,04	0,05	0	0,5	0	1	0
2008	1	КАША ОВСЯНАЯ «ЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	169,0	30,1	134,9	0,8	0
к/к	к/к	БАТОН	40	2,6	1	18	91,7	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	0
Итого за прием пищи:				8,88	9,94	45,4	307,77	0	0,5	0,37	200,02	29,43	169,4	1,3	0
II Завтрак															
2008	442	ФРУКТОВЫЙ СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0,15	10,5	6	10,5	2,1	0
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0,15	10,5	6	10,5	2,1	0
Обед															
к/к	к/к	ОВОЩИ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3	0
2008	88	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	5,4	6,2	4,2	95,4	0	0,1	0,2	28,4	16,1	59,9	1,1	0
2008	254	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	0	46,4	0	0	0,74	0
2008	335	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0,2	33,5	24,4	72,2	1	0
2008	401	КОМПОЗ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	0
Итого за прием пищи:				32,542	20,682	74,33	625,379	0,384	38,023	0,2	173,215	75,4	238,9	7,0595	0
Полдник															
2008	338	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	180	7,02	7,38	37,512	248,85	0,072	0	0	7,578	0	0	0,972	0
к/к	к/к	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	6,9	4,2	12,6	0,3	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	123,0	15,7	89,0	0,2	0
к/к	к/к	ФРУКТЫ	70	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6	0
Итого за прием пищи:				9,58	7,98	49,88	308,75	0,16	2,25	0,02	200,2	28,85	181,05	1,9	0
Всего за день:				54,8	38,8	184,4	1306,3	0,6	42,3	0,2	563,9	148	593	11,7	0
Среднесуточная сбалансированность:				1,1	0,8	4									

Код рецептур	№ техноло- гической карты	Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
7 день															
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1
2008	32	КАША МОЛОЧНАЯ «БОЯРСКАЯ» С ПШЕННОМ И ИЗЮМОМ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	БАТОН	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				11,75	18,65	33,95	353,6	0	3,6	0,24	2,95	78,8	23,9	166,4	2,2
II Завтрак															
2008	462	ФРУКТОВЫЙ СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
к/к	к/к	ОВОЩИ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	88	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	5,4	6,2	4,2	95,4	0	5,2	0,1	0,2	28,4	16,1	50,9	1,1
2008	306	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	13,5	14,5	11,6	231,3	0	18,2	0	2,5	53,2	30,4	138,0	2,5
2008	104	КАША ГРЕЧЕВАЯ С МАСЛОМ	130	3,9	6,0	17,7	141,0	0	0,5	0	0,3	103,7	19,2	93,4	0,4
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				12,1	11,4	36,2	298,2	0,12	9,05	0,1	1	70,4	28,3	99,8	3,4
Полдник															
2008	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120	12,885	11,28	30,195	273,87	0,09	0,12	0,1	0,9	86,675	22,6	188,8	1,245
к/к	к/к	ФРУКТОВЫЙ СОК	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
		ФРУКТЫ	70	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
Итого за прием пищи:				14,5	11	62,1	404	0	0,7	0	0,3	199,6	38,4	220,3	0,9
Всего за день:				41,6	43,8	138	1115,8	0,12	14	0,34	4,2	468,8	104,6	581,5	6,5
Среднесуточная сбалансированность				1,2	1,3	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
8 день															
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1
2008	184	КАША «СВОРНАЯ» МОЛОЧНАЯ	200	4,4	5,4	22,4	155,3	0,1	0,3	0	0,1	87,5	20,0	131,0	0,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	БАТОН	40	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				7,15	10,55	50,15	323,6	0,1	0,3	0,04	0,15	97,2	26,6	158,5	1,4
II Завтрак															
2008	442	ФРУКТОВЫЙ СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
к/к	к/к	ОВОЩИ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	92	СУП -ХАРЧО	200	4,5	4,5	11,0	102,5	0,1	4,3	0,1	0,2	18,8	17,8	61,3	1,0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	11,0	9,4	2,5	180,9	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
2008	442	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				18,85	16,65	66,65	469,1	0,22	24,8	0,8	2,95	114,1	77,4	256	6,9
Полдник															
2008	464	СЛОБА ДОМАШНЯЯ	70	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	12,0	14	95	0
к/к	к/к	ФРУКТЫ	70	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Итого за прием пищи:				4,5	4,6	54,1	274,4	0,06	2,95	0,02	0,7	231,7	34,35	197,65	2,5
Всего за день:				30,82	32,02	173,12	1104,7	0,4	32	0,9	4,1	458,2	148	625	12,4
Среднесуточная сбалансированность				0,7	0,7	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг		
																К	В ₂
9 день																	
Завтрак																	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0		
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,6	5,5	19,9	144,1	0	0,4	0	0,2	84,9	17,9	83,3	0,3		
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2		
к/к	к/к	БАТОН	40	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		
				12,01	12,28	53,6	375,22	0,01	1,0	0,03	0,27	303,04	41,89	245,35	1,0		
II Завтрак																	
Итого за прием пищи:																	
2008	442	ФРУКТОВЫЙ СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1		
Итого за прием пищи:																	
Обед																	
к/к	к/к	ОВОЩИ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		
2008	76	СУП ВЕРМИШЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,7	6,9	7,7	118,4	0	5,3	0,1	0,2	34,7	23,5	68,1	1,8		
2008	245	КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	20,624	16,304	5,248	250	0,048	1,104	0	0	37,2	0	1,584	0,4		
2008	104	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	130	3,9	6,0	17,7	141,0	0	0,5	0	0,1	103,7	19,2	93,4	0,4		
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0	7,8	2,3	1,2	0,3		
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,20	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:																	
Полдник																	
2008	351	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	2,3	5,2	14,6	113,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2		
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,20	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
2008	442	ФРУКТОВЫЙ СОК	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1		
Итого за прием пищи:																	
Всего за день:																	
Среднедневная сбалансированность.																	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины:					Минеральные вещества														
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Мg мг	Р мг	Fe мг												
10 лет.																											
Завтрак																											
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0	0	0,5	0	1	0										
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,5	6,1	22,3	162,7	0	0,4	0	0,7	89,4	13,2	75,8	0,3												
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	40,7	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5												
к/к	к/к	БАТОН	40	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4												
Итого за прием пищи:				7,25	11,25	50,25	332,6	0	1,2	0,04	0,75	106,2	21,5	104,3	1,2												
ИЗ ЗАВТРАКА																											
2008	442	ФРУКТОВЫЙ СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1												
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1												
Обед																											
к/к	к/к	ОВОЩИ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3												
2008	99	СУП-ПОРЕ ГОРОХОВЫЙ	200	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3	4,6	0,2	2,1	39,7	35,2	91,3	2,2												
2008	272	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70	11,5	10,6	10,5	184,0	0	0	0	1,1	12,5	17,7	111,5	1,8												
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,0	3,1	12,9	92,9	0	9,1	0,6	0,5	64,2	27,6	69,2	1,0												
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0												
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2												
Итого за прием пищи:				21,9	73,1	50,1	497,8	0,2	23,5	0,1	3,9	104,4	66,4	254,2	5,6												
Полдник																											
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СМЕТАНОЙ ПОДЛИВОЙ	100/30	22,5	13,2	37,8	361,0	0	12,2	0,1	1,1	181,5	31,4	237,4	1,1												
2008	442	ФРУКТОВЫЙ СОК	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1												
к/к	к/к	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2												
к/к	к/к	ФРУКТЫ	70	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6												
Итого за прием пищи:				12,238	4,772	26,352	196,498	0,048	0,618	0	0,83	59,398	15,25	36	1,348												
Всего за день:				42,1	57,5	159,6	1239,7	0,3	28,3	0,3	5,6	280,5	109,2	1343,7	10,2												
Среднедневная сбалансированность:				1,1	1	4																					