

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием 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
<b>Завтрак</b>															
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	150/10	6,9	7,2	30,7	215,9	0,1	0,0	0,0	1,0	76,2	9,1	72,5	0,9
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	9,8	39,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,7</b>	<b>8,2</b>	<b>63,7</b>	<b>361,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>82,1</b>	<b>12,9</b>	<b>84,7</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>															
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ	100	1,3	3,1	7,1	60,8	0,0	3,4	0,0	1,4	27,5	16,2	32,9	1,0
2008	100	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	10,0	8,3	30,5	236,0	0,2	11,8	0,2	0,6	40,9	43,1	145,4	2,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	11,5	11,2	9,7	187,2	0,0	30,1	0,2	0,6	84,1	38,3	127,5	2,7
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,1</b>	<b>23,0</b>	<b>78,2</b>	<b>624,7</b>	<b>0,3</b>	<b>45,3</b>	<b>0,4</b>	<b>3,7</b>	<b>168,8</b>	<b>108,7</b>	<b>349,3</b>	<b>8,1</b>
<b>Полдник</b>															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	21,2	85,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	1,7	2,7	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>40,7</b>	<b>177,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>17,7</b>	<b>13,6</b>	<b>32,9</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>															
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	145	31,0	22,6	24,2	424,0	0,3	10,9	0,0	5,9	54,5	65,9	342,9	2,4
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	9,8	39,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,0</b>	<b>22,8</b>	<b>53,5</b>	<b>555,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,9</b>	<b>0,0</b>	<b>6,7</b>	<b>63,9</b>	<b>78,6</b>	<b>374,5</b>	<b>3,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,8</b>	<b>54,4</b>	<b>256,3</b>	<b>1804,1</b>	<b>0,9</b>	<b>60,2</b>	<b>0,4</b>	<b>12,2</b>	<b>346,5</b>	<b>221,8</b>	<b>855,4</b>	<b>16,5</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>									

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием 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
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	10,4	11,3	38,2	297,1	0,3	1,0	0,1	1,4	227,9	69,5	263,4	1,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,0	4,9	20,0	149,5	0,1	1,0	0,1	0,0	214,4	29,3	156,7	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,1	0,0	0,0	0,9	9,4	13,4	34,0	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,7</b>	<b>16,5</b>	<b>80,1</b>	<b>550,0</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>451,7</b>	<b>112,2</b>	<b>454,1</b>	<b>2,9</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>28,8</b>	<b>0,0</b>	<b>40,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,8</b>	<b>8,7</b>	<b>15,4</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,7	3,1	4,0	47,1	0,0	2,0	0,0	1,4	14,0	6,4	26,4	0,5
2008	95	СУП "БОРЩ" ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	9,1	7,8	20,7	193,1	0,1	17,7	0,3	0,5	77,6	47,4	136,7	2,9
2008	467	ВЫПЕЧКА ВАК БЭЛИШ	150	16,5	14,0	54,6	409,9	0,1	0,2	0,0	1,8	47,7	27,4	161,0	1,6
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,2	0,4	20,8	99,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,8	9,3	42,6	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,5</b>	<b>25,3</b>	<b>108,8</b>	<b>784,8</b>	<b>0,3</b>	<b>19,9</b>	<b>0,3</b>	<b>4,8</b>	<b>155,4</b>	<b>92,1</b>	<b>366,7</b>	<b>7,0</b>
<b>Полдник</b>															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>9,3</b>	<b>104,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>204,0</b>	<b>22,4</b>	<b>144,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>															
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,6	5,7	29,4	188,1	0,2	14,2	0,0	0,3	57,1	40,8	121,0	1,6
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	9,0	12,9	1,4	159,0	0,0	1,0	0,2	0,3	21,4	13,0	86,3	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,1	0,0	0,0	0,9	9,4	13,4	34,0	0,8
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,9</b>	<b>18,9</b>	<b>61,5</b>	<b>485,8</b>	<b>0,3</b>	<b>15,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>89,0</b>	<b>68,0</b>	<b>242,7</b>	<b>3,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>72,3</b>	<b>65,7</b>	<b>265,1</b>	<b>1954,2</b>	<b>1,2</b>	<b>78,3</b>	<b>0,8</b>	<b>8,7</b>	<b>922,9</b>	<b>303,4</b>	<b>1222,9</b>	<b>13,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,7</b>									

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием 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
<b>Завтрак</b>															
2008	324	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,6	10,8	34,1	273,0	0,3	2,1	0,1	0,1	219,3	60,0	253,7	1,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	5,0	17,4	140,4	0,1	0,9	0,0	0,0	190,5	36,0	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	6,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,6</b>	<b>16,0</b>	<b>71,0</b>	<b>505,3</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>418,1</b>	<b>107,9</b>	<b>437,1</b>	<b>3,3</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>57,6</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>	<b>25,2</b>	<b>16,8</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,0	3,0	2,9	43,3	0,0	6,9	0,0	1,3	23,0	8,0	17,9	0,6
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРАМИ И СМЕТАНОЙ	250	9,7	10,0	22,0	221,0	0,1	7,2	0,3	0,7	49,2	36,1	151,3	1,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0,0	0,0	0,9	10,6	6,0	32,8	0,7
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	12,2	15,7	12,8	241,5	0,0	1,2	0,0	1,6	20,9	15,2	115,9	1,6
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,5</b>	<b>33,6</b>	<b>95,0</b>	<b>810,0</b>	<b>0,3</b>	<b>17,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>120,0</b>	<b>76,4</b>	<b>361,4</b>	<b>6,8</b>
<b>Полдник</b>															
2008	435	КЕФИР	120	3,5	3,0	4,8	63,6	0,0	0,8	0,0	0,1	144,0	16,8	114,0	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,5</b>	<b>3,0</b>	<b>4,8</b>	<b>63,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>144,0</b>	<b>16,8</b>	<b>114,0</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>															
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	6,4	7,4	20,7	176,5	0,1	1,0	0,1	0,2	210,6	28,1	161,6	0,3
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	6,3	11,9	30,2	0,7
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,4</b>	<b>7,6</b>	<b>49,0</b>	<b>303,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>220,0</b>	<b>40,8</b>	<b>193,2</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,9</b>	<b>60,5</b>	<b>232,4</b>	<b>1740,2</b>	<b>1,0</b>	<b>26,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,8</b>	<b>906,9</b>	<b>267,1</b>	<b>1122,5</b>	<b>11,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,7</b>									



5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием 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
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	9,0	9,4	36,2	265,7	0,2	1,0	0,1	0,1	234,8	38,8	252,2	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	190,5	36,0	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,0</b>	<b>14,6</b>	<b>72,2</b>	<b>494,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>433,6</b>	<b>86,7</b>	<b>435,6</b>	<b>2,5</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>28,8</b>	<b>0,0</b>	<b>40,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,8</b>	<b>8,7</b>	<b>15,4</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	0,8	10,1	3,3	107,1	0,0	1,8	0,0	4,4	11,2	6,0	23,2	0,4
2008	95	СУП С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	7,7	8,6	26,6	214,5	0,2	10,8	0,2	1,8	38,1	40,7	121,4	2,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,3	10,9	12,6	185,7	0,0	15,1	0,2	2,4	50,3	28,4	105,3	1,8
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,1</b>	<b>30,0</b>	<b>71,5</b>	<b>640,2</b>	<b>0,3</b>	<b>27,7</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>115,9</b>	<b>86,2</b>	<b>293,4</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>															
2008	453	ВЫПЕЧКА "СМЕТАННИК"	100	8,8	14,7	47,9	374,3	0,1	0,1	0,1	2,3	65,2	14,4	94,2	0,8
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,8</b>	<b>14,7</b>	<b>55,8</b>	<b>405,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>66,3</b>	<b>15,2</b>	<b>95,6</b>	<b>1,0</b>
<b>Ужин</b>															
2008	104	СУП "УХА" С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,5	2,9	23,0	148,6	0,1	9,7	0,2	0,4	27,1	32,9	83,2	1,4
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,5</b>	<b>3,1</b>	<b>50,4</b>	<b>271,9</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>36,5</b>	<b>45,6</b>	<b>114,8</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59,0</b>	<b>62,5</b>	<b>255,3</b>	<b>1840,7</b>	<b>1,0</b>	<b>79,6</b>	<b>0,8</b>	<b>14,2</b>	<b>675,1</b>	<b>242,4</b>	<b>954,8</b>	<b>12,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,3</b>									

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием 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
<b>Завтрак</b>															
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,1	24,1	159,2	0,1	0,0	0,0	2,4	13,8	63,4	94,5	2,2
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,6</b>	<b>8,0</b>	<b>54,3</b>	<b>315,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>23,6</b>	<b>70,2</b>	<b>122,9</b>	<b>3,0</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>57,6</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>	<b>25,2</b>	<b>16,8</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ	100	0,8	3,0	4,7	49,2	0,0	2,2	0,0	1,4	17,8	10,3	22,5	0,7
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	13,5	6,1	34,6	246,7	0,3	10,2	0,2	3,0	52,6	59,6	169,4	3,7
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	10,0	10,3	23,8	229,6	0,2	11,5	0,2	0,5	26,9	41,4	141,2	2,4
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,6</b>	<b>19,8</b>	<b>92,1</b>	<b>658,4</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>0,4</b>	<b>6,0</b>	<b>113,6</b>	<b>122,4</b>	<b>376,6</b>	<b>8,8</b>
<b>Полдник</b>															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	19,3	77,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	1,7	2,7	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>38,8</b>	<b>169,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>17,7</b>	<b>13,6</b>	<b>32,9</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>															
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫМ С МАСЛОМ	150	3,8	8,5	24,0	187,4	0,1	0,0	0,0	0,9	7,0	5,0	29,1	0,6
2008	233	РЫБА ТУШЕНАЯ	70	10,3	5,9	6,8	122,2	0,1	0,1	0,0	1,6	30,2	31,5	139,3	0,7
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,1</b>	<b>14,6</b>	<b>58,2</b>	<b>432,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>3,3</b>	<b>46,6</b>	<b>49,2</b>	<b>200,0</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>55,2</b>	<b>42,9</b>	<b>256,0</b>	<b>1633,8</b>	<b>1,1</b>	<b>30,0</b>	<b>0,4</b>	<b>12,5</b>	<b>206,3</b>	<b>280,6</b>	<b>749,2</b>	<b>15,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>4,6</b>									

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием 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
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,5	9,4	36,0	267,2	0,2	1,0	0,1	0,1	222,4	41,9	226,7	1,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,8	4,8	16,2	131,2	0,1	0,9	0,0	0,0	180,3	34,8	146,0	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	2,7	0,0	33,1	0,0	0,1	0,0	0,0	80,0	3,2	45,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,4</b>	<b>17,1</b>	<b>71,7</b>	<b>523,4</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>491,0</b>	<b>91,8</b>	<b>448,4</b>	<b>3,4</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,1</b>	<b>7,0</b>	<b>9,7</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	2,9	5,9	53,8	0,0	1,3	1,0	1,7	22,6	16,5	24,0	0,7
2008	95	СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРАМИ И СМЕТАНОЙ	250/6	8,7	11,4	25,6	243,7	0,1	12,9	0,2	1,7	61,4	48,0	141,4	2,5
2008	265	ПЛОВ С КУРАМИ	135	10,8	15,3	26,6	288,5	0,0	1,0	0,2	1,8	25,1	29,0	129,1	1,2
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,4</b>	<b>30,0</b>	<b>87,1</b>	<b>718,9</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>1,4</b>	<b>6,3</b>	<b>125,4</b>	<b>104,6</b>	<b>338,0</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>															
2008	467	ВЫПЕЧКА"БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ"	100	7,4	10,7	47,0	315,0	0,1	0,1	0,0	1,4	46,6	13,2	76,7	0,6
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,4</b>	<b>10,7</b>	<b>54,9</b>	<b>346,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>47,7</b>	<b>14,0</b>	<b>78,1</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,2	7,5	22,5	187,3	0,1	1,0	0,1	0,4	211,2	25,6	156,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,2</b>	<b>7,7</b>	<b>49,9</b>	<b>310,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>220,6</b>	<b>38,3</b>	<b>187,9</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>61,8</b>	<b>65,9</b>	<b>272,2</b>	<b>1940,7</b>	<b>0,9</b>	<b>27,1</b>	<b>1,6</b>	<b>10,4</b>	<b>898,8</b>	<b>255,7</b>	<b>1062,1</b>	<b>13,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,4</b>									

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием 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
<b>Завтрак</b>															
2008	324	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	10,1	10,0	37,9	282,1	0,3	1,0	0,1	1,1	216,7	52,2	228,4	1,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,6	4,2	20,9	143,7	0,1	0,9	0,0	0,0	180,3	29,8	147,8	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				18,8	22,7	78,4	592,5	0,5	1,9	0,2	2,1	406,5	93,9	408,3	2,7
<b>II Завтрак</b>															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
<b>Обед</b>															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,0	3,0	2,9	43,3	0,0	8,9	0,0	1,3	23,0	8,0	17,9	0,6
2008	93	СУП С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250	9,8	7,4	28,5	219,6	0,2	10,8	0,2	0,5	37,7	40,8	139,0	2,2
2008	184	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	155	3,6	4,4	25,7	157,3	0,0	0,0	0,0	1,6	18,6	14,9	116,4	0,7
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	70	9,3	16,8	5,0	217,2	0,0	1,1	0,0	3,2	24,3	12,8	89,3	1,2
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				27,0	32,0	92,0	774,2	0,3	20,8	0,2	7,7	119,9	87,6	406,1	6,7
<b>Полдник</b>															
2008	435	КЕФИР	120	3,5	3,0	4,8	63,6	0,0	0,8	0,0	0,1	144,0	16,8	114,0	0,1
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				4,3	4,0	28,0	169,8	0,0	0,8	0,0	0,1	148,8	19,8	124,8	0,6
<b>Ужин</b>															
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРАМИ	200	12,5	14,2	22,1	267,3	0,2	11,6	0,2	0,4	35,2	42,2	162,2	2,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				15,5	14,4	50,4	394,5	0,3	11,6	0,2	1,2	44,6	54,9	193,8	3,1
Всего за день:				66,2	73,2	254,2	1959,8	1,1	75,3	0,6	11,2	742,6	264,9	1148,4	13,3
Сбалансированность:				1	1,1	3,8									



9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	9,8	11,0	35,2	280,0	0,3	1,0	0,1	1,2	225,6	63,8	248,6	1,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,8	4,8	16,2	131,2	0,1	0,9	0,0	0,0	180,3	34,8	146,0	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,6</b>	<b>16,0</b>	<b>70,9</b>	<b>503,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>414,2</b>	<b>110,5</b>	<b>424,8</b>	<b>3,2</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>57,6</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>	<b>25,2</b>	<b>16,8</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	10,1	2,7	103,3	0,0	1,4	0,0	4,3	9,4	4,2	17,8	0,3
2008	99	СУП ГРЕЧНЕЫЙ С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	250/15	9,0	7,6	30,3	229,6	0,3	10,8	0,2	1,3	48,9	65,7	158,4	2,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	5,6	23,9	161,9	0,2	11,4	0,0	0,2	53,9	33,5	102,7	1,3
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,6	10,7	11,7	180,3	0,0	0,0	0,0	2,2	14,8	12,2	84,7	1,3
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,3</b>	<b>34,4</b>	<b>97,6</b>	<b>808,0</b>	<b>0,6</b>	<b>23,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,1</b>	<b>143,3</b>	<b>126,7</b>	<b>407,1</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>
<b>Ужин</b>															
2008	225	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ	100/20	23,0	18,3	34,9	399,6	0,0	0,3	0,1	1,5	189,0	27,3	236,9	0,9
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,0</b>	<b>18,5</b>	<b>62,3</b>	<b>522,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>198,4</b>	<b>40,0</b>	<b>268,5</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>72,8</b>	<b>69,4</b>	<b>263,6</b>	<b>1977,6</b>	<b>1,2</b>	<b>35,8</b>	<b>0,4</b>	<b>13,4</b>	<b>774,7</b>	<b>310,4</b>	<b>1131,2</b>	<b>16,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,6</b>									

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием 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
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,6	10,8	37,5	286,6	0,3	2,1	0,1	0,1	221,4	60,5	253,7	1,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,6	4,2	20,9	143,7	0,1	0,9	0,0	0,0	180,3	29,8	147,8	0,7
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,2</b>	<b>15,2</b>	<b>77,9</b>	<b>522,2</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>410,0</b>	<b>102,2</b>	<b>431,7</b>	<b>3,0</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>28,8</b>	<b>0,0</b>	<b>40,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,8</b>	<b>8,7</b>	<b>15,4</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,7	5,0	4,0	63,9	0,0	1,9	0,0	2,2	16,9	9,3	18,4	0,6
2008	95	СУП "ЩИ" С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	250	9,5	8,3	24,9	217,1	0,2	20,0	0,2	0,4	65,5	48,0	145,0	2,7
2008	260	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	8,3	9,2	22,2	205,6	0,2	11,3	0,2	0,5	26,7	38,5	126,5	2,1
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,8</b>	<b>22,9</b>	<b>81,0</b>	<b>623,4</b>	<b>0,5</b>	<b>33,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4,2</b>	<b>125,4</b>	<b>106,9</b>	<b>333,4</b>	<b>7,4</b>
<b>Полдник</b>															
2008	453	ВЫПЕЧКА СЛОЕЧКА	100	7,2	6,7	51,5	295,0	0,1	0,1	0,0	1,4	37,4	12,0	69,6	0,5
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,2</b>	<b>6,7</b>	<b>60,3</b>	<b>330,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>38,5</b>	<b>12,8</b>	<b>71,0</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,7	15,8	5,0	193,7	0,0	0,5	0,1	3,0	125,4	15,7	143,1	1,0
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,7</b>	<b>16,0</b>	<b>33,3</b>	<b>320,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>134,8</b>	<b>28,4</b>	<b>174,7</b>	<b>1,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>58,5</b>	<b>60,9</b>	<b>257,9</b>	<b>1825,6</b>	<b>1,2</b>	<b>77,0</b>	<b>0,6</b>	<b>10,4</b>	<b>731,5</b>	<b>259,0</b>	<b>1026,2</b>	<b>13,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,4</b>									