

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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,6 | 9,4 | 27,7 | 231,0 | 0,2 | 0,9 | 0,0 | 2,1 | 195,7 | 74,4 | 210,8 | 2,1 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 6,0 | 5,0 | 15,5 | 132,7 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 192,8 | 36,5 | 153,2 | 1,0 |
| 2008 | 34 | 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 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,2 | 4,0 | 0,0 | 49,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 120,0 | 4,8 | 68,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | | 20,1 | 21,3 | 65,5 | 538,4 | 0,3 | 1,9 | 0,0 | 2,1 | 517,2 | 121,7 | 459,2 | 3,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41,4 | 0,0 | 8,8 | 0,0 | 0,6 | 14,1 | 7,0 | 9,7 | 1,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 250 | 7,2 | 6,4 | 21,1 | 170,0 | 0,1 | 6,3 | 0,2 | 0,7 | 32,2 | 28,2 | 93,3 | 1,5 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 2,0 | 4,3 | 21,3 | 132,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 6,3 | 13,6 | 41,6 | 0,3 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 7,7 | 9,8 | 5,1 | 140,4 | 0,0 | 1,6 | 0,3 | 0,4 | 16,2 | 16,0 | 77,9 | 1,3 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,5 | 20,9 | 71,3 | 551,3 | 0,2 | 7,9 | 0,5 | 2,2 | 69,1 | 67,0 | 247,6 | 4,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 18,3 | 73,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,3 | 1,7 | 2,7 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 2,2 | 0,2 | 32,9 | 142,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 15,5 | 10,6 | 25,4 | 0,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 3,8 | 4,5 | 22,8 | 148,4 | 0,1 | 23,8 | 0,3 | 0,3 | 59,7 | 41,0 | 95,0 | 2,1 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 6,0 | 4,7 | 44,3 | 244,9 | 0,1 | 23,8 | 0,3 | 0,9 | 66,9 | 50,7 | 119,1 | 2,8 |
| Всего за день: | | | | 48,2 | 47,5 | 222,6 | 1518,4 | 0,6 | 42,4 | 0,8 | 6,4 | 682,8 | 257,0 | 861,0 | 13,7 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,0 | 4,6 | | | | | | | | | |

2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7,9 | 8,8 | 30,0 | 232,4 | 0,2 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 211,2 | 34,3 | 222,8 | 0,7 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 6,0 | 5,0 | 15,5 | 132,7 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 192,8 | 36,5 | 153,2 | 1,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,1 | 14,0 | 60,1 | 434,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,7 | 410,2 | 79,7 | 398,7 | 2,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 76 | СУП "БОРЩ" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250 | 7,8 | 6,4 | 19,9 | 171,4 | 0,1 | 17,4 | 0,2 | 0,4 | 72,5 | 44,0 | 120,7 | 2,6 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,9 | 5,6 | 23,9 | 161,9 | 0,2 | 11,4 | 0,0 | 0,2 | 58,9 | 33,8 | 103,7 | 1,3 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 75 | 9,4 | 9,4 | 13,1 | 173,7 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 1,8 | 13,8 | 13,8 | 87,4 | 1,4 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | | 23,7 | 21,8 | 80,7 | 615,7 | 0,4 | 29,5 | 0,2 | 3,3 | 159,6 | 100,8 | 346,6 | 6,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 406 | ВЫПЕЧКА "РАСТЕГАИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ" | 100 | 11,6 | 6,6 | 40,7 | 268,6 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 36,8 | 13,1 | 68,6 | 0,5 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,6 | 6,6 | 47,6 | 296,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 37,8 | 13,9 | 70,0 | 0,7 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 3,4 | 4,2 | 10,4 | 94,9 | 0,0 | 30,4 | 0,3 | 0,3 | 86,9 | 32,5 | 64,5 | 1,9 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,6 | 4,4 | 31,9 | 191,4 | 0,0 | 30,4 | 0,3 | 0,9 | 94,1 | 42,2 | 88,6 | 2,6 |
| Всего за день: | | | | 58,0 | 47,0 | 240,5 | 1623,3 | 0,8 | 65,8 | 0,5 | 6,3 | 715,7 | 244,6 | 917,9 | 15,2 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,8 | 4,1 | | | | | | | | | |

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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 7,7 | 13,8 | 5,0 | 176,2 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 2,2 | 125,7 | 15,7 | 143,2 | 1,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,4 | 4,4 | 17,1 | 131,3 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 193,9 | 27,1 | 142,3 | 0,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,4 | 26,7 | 36,8 | 451,4 | 0,1 | 1,4 | 0,2 | 2,9 | 326,8 | 51,7 | 310,2 | 2,0 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРАМИ И СМЕТАНОЙ | 250 | 8,3 | 8,4 | 21,5 | 199,1 | 0,1 | 7,1 | 0,2 | 0,7 | 44,9 | 34,4 | 136,3 | 1,6 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ | 155 | 3,4 | 4,4 | 19,8 | 132,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,6 | 17,2 | 72,0 | 1,2 |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 70 | 14,1 | 3,6 | 0,4 | 91,0 | 0,0 | 9,0 | 0,1 | 0,2 | 29,0 | 17,0 | 108,0 | 1,0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | | 28,4 | 16,8 | 65,5 | 530,8 | 0,3 | 16,1 | 0,3 | 1,9 | 106,9 | 77,8 | 351,1 | 5,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 79,5 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,1 | 180,0 | 21,0 | 142,5 | 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,2 | 4,8 | 29,2 | 185,7 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,1 | 184,8 | 24,0 | 153,3 | 0,7 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 3,2 | 2,8 | 20,6 | 120,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 8,7 | 4,5 | 24,7 | 0,5 |
| 2008 | 233 | РЫБА ТУШЕНАЯ | 70 | 9,5 | 5,9 | 6,8 | 118,7 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 1,5 | 25,3 | 28,9 | 127,8 | 0,5 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,9 | 8,9 | 48,9 | 335,3 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 41,2 | 43,1 | 176,6 | 1,7 |
| Всего за день: | | | | 64,5 | 57,3 | 185,8 | 1532,0 | 0,7 | 58,9 | 0,4 | 7,8 | 682,5 | 205,3 | 1006,6 | 10,0 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,9 | 2,9 | | | | | | | | | |

4 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,0 | 8,7 | 31,8 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 194,2 | 25,8 | 153,9 | 0,5 | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 6,0 | 5,0 | 15,5 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 192,8 | 36,5 | 153,2 | 1,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 | | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,1 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 80,0 | 3,2 | 45,5 | 0,1 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 18,3 | 16,6 | 61,9 | 0,2 | 1,9 | 0,0 | 1,5 | 473,2 | 74,4 | 375,3 | 2,1 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 193 | ГРУША | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,3 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,3 | 17,1 | 10,8 | 14,4 | 1,8 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,4 | 0,3 | 9,3 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,3 | 17,1 | 10,8 | 14,4 | 1,8 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 106 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРАМИ | 250 | 8,3 | 9,8 | 19,7 | 0,1 | 6,5 | 0,2 | 0,5 | 26,8 | 26,6 | 105,5 | 1,4 | | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 10,5 | 13,3 | 23,8 | 0,0 | 1,3 | 0,3 | 2,4 | 24,2 | 28,5 | 124,9 | 1,3 | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,4 | 23,5 | 67,3 | 0,2 | 7,8 | 0,5 | 3,8 | 65,4 | 64,3 | 265,2 | 4,3 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 130/20 | 19,5 | 16,5 | 34,3 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 1,5 | 158,2 | 23,3 | 201,3 | 0,8 | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,7 | 16,7 | 55,8 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 165,4 | 33,0 | 225,4 | 1,5 | | |
| Всего за день: | | | | 62,8 | 57,3 | 214,5 | 0,4 | 18,5 | 0,6 | 7,7 | 735,1 | 190,5 | 894,3 | 12,5 | | |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,9 | 3,4 | | | | | | | | | | |

5 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 155 | 8,3 | 9,2 | 31,5 | 243,6 | 0,2 | 0,9 | 0,0 | 0,9 | 196,0 | 43,1 | 193,2 | 1,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4,7 | 3,7 | 15,8 | 115,6 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 163,3 | 23,7 | 120,7 | 0,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,2 | 13,1 | 61,9 | 428,1 | 0,3 | 1,7 | 0,0 | 1,5 | 365,5 | 75,7 | 336,6 | 2,0 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,9 | 0,3 | 12,6 | 57,6 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 25,2 | 16,8 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ | 250 | 7,5 | 6,9 | 13,0 | 143,9 | 0,1 | 6,3 | 0,2 | 0,6 | 38,7 | 28,7 | 106,2 | 1,6 |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 150 | 10,5 | 12,5 | 24,0 | 250,0 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 1,1 | 34,8 | 39,5 | 154,0 | 2,4 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНный | 40 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 5,0 | 14,5 | 0,2 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,4 | 19,9 | 62,4 | 512,7 | 0,4 | 19,2 | 0,2 | 2,9 | 92,6 | 82,4 | 309,5 | 5,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | СЛОЕЧКА | 100 | 6,1 | 8,6 | 42,0 | 268,5 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 36,5 | 10,8 | 61,9 | 0,5 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 6,1 | 8,6 | 48,9 | 296,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 37,5 | 11,6 | 63,3 | 0,7 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧный С КРУПой | 250 | 5,8 | 6,1 | 19,7 | 158,9 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 190,4 | 26,8 | 145,9 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,0 | 6,3 | 41,2 | 255,4 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,7 | 197,6 | 36,5 | 170,0 | 1,0 |
| Всего за день: | | | | 51,6 | 48,2 | 227,0 | 1549,9 | 0,9 | 27,9 | 0,2 | 7,3 | 698,0 | 231,4 | 896,2 | 9,9 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,9 | 4,4 | | | | | | | | | |

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 211 | ВЕРМИШЕЛЕВАЯ ЗАПЕКАНКА | 200 | 4,0 | 8,1 | 26,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 31,8 | 8,4 | 39,2 | 0,6 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 6,0 | 5,0 | 15,5 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 192,8 | 36,5 | 153,2 | 1,0 |
| 2008 | 33 | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 3,0 | 10,8 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 10,8 | 14,1 | 64,7 | 0,2 | 0,9 | 0,0 | 2,1 | 229,4 | 47,9 | 203,2 | 2,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 95 | СУП С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ | 250 | 6,7 | 8,4 | 17,8 | 0,1 | 6,3 | 0,2 | 1,8 | 29,7 | 28,9 | 91,4 | 1,5 |
| 2008 | 260 | АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 200 | 10,3 | 10,4 | 26,7 | 0,2 | 12,9 | 0,3 | 0,5 | 31,2 | 46,2 | 152,5 | 2,7 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,6 | 19,2 | 68,3 | 0,4 | 19,2 | 0,5 | 3,2 | 75,3 | 84,3 | 278,7 | 5,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 18,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,3 | 1,7 | 2,7 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 2,2 | 0,2 | 32,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 15,5 | 10,6 | 25,4 | 0,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 131 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ | 125 | 3,6 | 4,3 | 11,5 | 0,0 | 30,9 | 0,5 | 0,4 | 89,5 | 35,9 | 71,8 | 2,0 |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 60 | 9,9 | 7,5 | 2,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 27,9 | 16,9 | 125,9 | 0,5 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,7 | 12,0 | 35,1 | 0,0 | 31,1 | 0,5 | 1,9 | 124,6 | 62,5 | 221,8 | 3,2 |
| Всего за день: | | | | 49,3 | 45,7 | 221,2 | 0,6 | 55,2 | 1,0 | 7,8 | 458,8 | 213,3 | 743,1 | 14,4 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,9 | 4,5 | | | | | | | | |

7 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,5 | 10,1 | 28,3 | 240,3 | 0,2 | 0,9 | 0,0 | 1,0 | 205,8 | 51,8 | 223,7 | 1,3 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,4 | 4,4 | 17,1 | 131,3 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 193,9 | 27,1 | 142,3 | 0,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 18,2 | 17,4 | 60,0 | 473,6 | 0,3 | 1,9 | 0,0 | 1,6 | 485,9 | 91,0 | 434,2 | 2,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41,4 | 0,0 | 8,8 | 0,0 | 0,6 | 14,1 | 7,0 | 9,7 | 1,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 95 | СУП "ЩИ" С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ | 250 | 7,1 | 6,6 | 16,0 | 155,5 | 0,1 | 15,5 | 0,2 | 0,3 | 58,5 | 35,0 | 103,4 | 2,0 |
| 2008 | 210 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,2 | 4,4 | 20,6 | 134,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 8,9 | 4,5 | 25,0 | 0,5 |
| 2008 | 283 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 8,3 | 13,3 | 9,9 | 193,0 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 1,8 | 12,4 | 14,7 | 89,2 | 1,2 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,2 | 24,7 | 70,3 | 591,9 | 0,3 | 16,2 | 0,2 | 3,7 | 94,2 | 63,4 | 252,4 | 5,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 183,6 | 20,2 | 129,6 | 0,2 |
| 2008 | 35 | ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 2,7 | 15,0 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 6,8 | 5,8 | 30,8 | 204,1 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 186,9 | 22,9 | 144,6 | 0,4 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 7,7 | 13,8 | 5,0 | 176,2 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 2,2 | 125,7 | 15,7 | 143,2 | 1,0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 9,9 | 14,0 | 26,5 | 272,7 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 2,8 | 132,9 | 25,4 | 167,3 | 1,7 |
| Всего за день: | | | | 56,5 | 62,3 | 196,2 | 1583,7 | 0,7 | 28,3 | 0,3 | 8,7 | 914,0 | 209,7 | 1008,2 | 11,7 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,1 | 3,5 | | | | | | | | | |

8 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 | Мg, мг | Р, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,0 | 9,9 | 28,7 | 0,2 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 198,0 | 49,0 | 212,2 | 1,2 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 6,0 | 5,0 | 15,5 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 192,8 | 36,5 | 153,2 | 1,0 |
| 2008 | 13 | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| 2008 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,3 | 23,4 | 58,9 | 0,3 | 2,6 | 0,1 | 0,8 | 398,0 | 94,4 | 390,1 | 2,7 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 192 | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 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 | 0,0 | 40,2 | 0,0 | 0,1 | 22,8 | 8,7 | 15,4 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 95 | СУП СВЕКОЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ | 250 | 7,0 | 6,9 | 17,9 | 0,1 | 8,8 | 0,2 | 0,4 | 54,7 | 37,4 | 109,0 | 2,1 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 9,6 | 10,0 | 15,0 | 0,0 | 16,8 | 0,3 | 0,6 | 57,4 | 32,3 | 114,9 | 2,1 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,2 | 17,3 | 56,7 | 0,2 | 25,6 | 0,5 | 1,9 | 126,5 | 78,9 | 258,7 | 5,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 471 | ВЫПЕЧКА "СОЧНИК С ТВОРОГОМ" | 100 | 16,3 | 13,2 | 46,2 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 109,5 | 21,8 | 164,4 | 0,8 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 17,3 | 13,4 | 66,4 | 0,1 | 4,2 | 0,0 | 1,5 | 123,5 | 29,8 | 178,4 | 3,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 6,9 | 7,5 | 20,4 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,4 | 210,7 | 25,1 | 153,9 | 0,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 9,1 | 7,7 | 41,9 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 1,0 | 217,9 | 34,8 | 178,0 | 1,1 |
| Всего за день: | | | | 62,5 | 61,9 | 229,3 | 0,7 | 73,6 | 0,7 | 5,3 | 888,7 | 246,6 | 1020,6 | 13,4 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,0 | 3,7 | | | | | | | | |

9 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,0 | 8,7 | 31,8 | 237,9 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,9 | 194,2 | 25,8 | 153,9 | 0,6 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,4 | 4,4 | 17,1 | 131,3 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 193,9 | 27,1 | 142,3 | 0,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,6 | 13,3 | 63,5 | 438,1 | 0,2 | 1,8 | 0,0 | 1,5 | 394,3 | 61,8 | 318,9 | 1,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 193 | ГРУША | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,3 | 42,3 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,3 | 17,1 | 10,8 | 14,4 | 1,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,4 | 0,3 | 9,3 | 42,3 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,3 | 17,1 | 10,8 | 14,4 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 93 | СУП С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ | 250 | 7,5 | 6,0 | 19,7 | 162,0 | 0,1 | 6,3 | 0,2 | 0,4 | 32,1 | 27,9 | 98,4 | 1,5 |
| 2008 | 324 | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,7 | 4,3 | 19,3 | 127,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 20,6 | 12,1 | 88,1 | 0,5 |
| 1996 | 375 | БЕФСТРОГАНОВ | 100 | 9,4 | 16,8 | 5,6 | 220,5 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 3,2 | 26,7 | 13,8 | 93,7 | 1,3 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,2 | 27,5 | 68,4 | 618,3 | 0,2 | 7,7 | 0,2 | 5,7 | 93,8 | 63,0 | 315,0 | 4,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,2 | 54,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 124,0 | 14,0 | 92,0 | 0,1 |
| 2008 | 34 | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,6 | 121,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 5,4 | 24,3 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,1 | 5,3 | 25,8 | 175,3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 131,8 | 19,4 | 116,3 | 0,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100/20 | 24,3 | 19,9 | 26,5 | 385,9 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 1,5 | 240,5 | 31,5 | 273,9 | 0,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,5 | 20,1 | 48,0 | 482,4 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 247,7 | 41,2 | 298,0 | 1,3 |
| Всего за день: | | | | 69,8 | 66,5 | 215,0 | 1756,4 | 0,4 | 14,6 | 0,3 | 9,6 | 884,7 | 196,2 | 1062,6 | 10,1 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,0 | 3,1 | | | | | | | | | |

10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200 | 8,5 | 9,3 | 31,0 | 242,9 | 0,2 | 1,0 | 0,1 | 0,1 | 231,3 | 36,6 | 237,0 | 0,7 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 6,0 | 5,0 | 15,5 | 132,7 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 192,8 | 36,5 | 153,2 | 1,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 18,8 | 17,2 | 61,1 | 477,6 | 0,3 | 2,0 | 0,1 | 0,7 | 510,3 | 85,2 | 458,4 | 2,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,9 | 0,3 | 12,6 | 57,6 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 25,2 | 16,8 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ | 250 | 7,6 | 7,3 | 19,7 | 178,0 | 0,2 | 6,2 | 0,2 | 1,1 | 42,7 | 48,5 | 119,7 | 2,1 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ | 200 | 9,8 | 10,3 | 23,9 | 227,4 | 0,2 | 12,3 | 0,0 | 2,0 | 23,9 | 38,9 | 140,3 | 2,3 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | | 20,0 | 18,0 | 67,4 | 514,1 | 0,5 | 18,5 | 0,2 | 4,0 | 81,0 | 96,6 | 294,8 | 6,0 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | ПИРОГ С КАПУСТОЙ | 70 | 6,7 | 6,5 | 41,7 | 251,6 | 0,1 | 7,3 | 0,0 | 1,4 | 48,7 | 16,0 | 69,5 | 0,9 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 6,7 | 6,5 | 48,6 | 279,2 | 0,1 | 7,3 | 0,0 | 1,4 | 49,7 | 16,8 | 70,9 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП" УХА" | 200 | 6,9 | 2,4 | 20,7 | 132,3 | 0,1 | 6,2 | 0,2 | 0,6 | 33,1 | 42,1 | 125,9 | 1,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 9,1 | 2,6 | 42,2 | 228,8 | 0,1 | 6,2 | 0,2 | 1,2 | 40,3 | 51,8 | 150,0 | 2,1 |
| Всего за день: | | | | 55,5 | 44,6 | 231,9 | 1557,3 | 1,0 | 40,0 | 0,5 | 7,3 | 686,1 | 275,6 | 990,9 | 11,9 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,8 | 4,2 | | | | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | 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 |
| Итого за весь период | 587,3 | 547,7 | 2211,7 | 16214,4 | 7,0 | 426,1 | 5,3 | 76,3 | 7542,1 | 2344,6 | 9612,2 | 124,9 |
| Среднее значение за период | 58,7 | 54,8 | 221,2 | 1621,4 | 0,70 | 42,6 | 0,53 | 7,6 | 754,2 | 234,5 | 961,2 | 12,5 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 1 | 0,9 | 3,8 | | | | | | | | | |