

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	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	19,40	5,7	10,2	30,2	235,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	106,5	92,6	16,1	0,4	179,3	8,6	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,37	0,3	0,0	17,1	70,5	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	14,2	8,8	6,3	0,8	37,3	0,0	0,0	0,0	
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,07	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	9,50	1,1	8,4	7,5	110,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	4,0	12,0	2,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				35,34	10,1	18,8	74,3	507,5	1,7	0,1	0,2	0,1	0,1	132,9	143,7	36,2	2,1	268,2	8,6	0,0	0,0	
Всего за день:				35,34	10,1	18,8	74,3	507,5	1,7	0,1	0,2	0,1	0,1	132,9	143,7	36,2	2,1	268,2	8,6	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,9	7,4															

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																					
2005	294	котлеты рубленые из птицы	60	26,77	11,4	13,5	8,1	199,4	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	26,5	115,8	18,0	1,4	155,6	4,5	0,0	0,1
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	10,80	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	10,53	1,5	8,4	9,8	120,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	5,3	17,0	5,9	0,4	27,3	0,0	0,0	0,0
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,07	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	8,66	5,6	4,9	35,9	210,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	9,5	41,9	7,6	1,0	65,4	0,8	0,0	0,0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	10,91	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	14,4	8,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				69,74	22,9	27,3	91,9	705,1	4,9	0,2	0,2	0,2	0,3	74,8	230,7	58,3	6,0	600,5	7,1	0,0	0,1
Всего за день:				69,74	22,9	27,3	91,9	705,1	4,9	0,2	0,2	0,2	0,3	74,8	230,7	58,3	6,0	600,5	7,1	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,2	4,0														

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																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	87,29	29,6	22,3	55,3	545,4	0,5	0,1	0,5	0,1	0,2	355,8	383,0	49,5	1,1	401,0	5,2	0,0	0,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,41	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		ЯБЛОКО	50	6,82	0,2	0,2	4,9	23,5	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,5	4,0	1,1	139,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				106,52	33,1	24,9	86,8	711,1	6,0	0,2	0,6	0,1	0,2	475,2	476,4	72,6	2,6	709,6	15,2	0,0	0,1
Всего за день:				106,52	33,1	24,9	86,8	711,1	6,0	0,2	0,6	0,1	0,2	475,2	476,4	72,6	2,6	709,6	15,2	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	0,8	2,6														

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	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	55,31	14,0	27,0	2,7	310,2	0,2	0,1	0,4	0,4	2,6	97,3	211,5	15,9	2,4	205,2	24,3	0,0	0,1	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,46	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	
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,07	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	18,33	4,6	8,6	7,6	127,5	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	136,1	88,6	10,2	0,5	33,3	0,0	0,0	0,0	
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	19,61	1,8	0,1	3,8	23,3	2,4	0,1	0,0	0,0	0,0	10,8	33,5	11,3	0,4	59,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				107,78	27,2	38,9	58,0	693,9	3,2	0,2	0,7	0,5	2,6	363,8	459,3	76,8	4,9	556,8	33,3	0,0	0,1	
Всего за день:				107,78	27,2	38,9	58,0	693,9	3,2	0,2	0,7	0,5	2,6	363,8	459,3	76,8	4,9	556,8	33,3	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,4	2,1															

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	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	7,19	1,0	2,5	4,9	46,2	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	15,6	23,2	10,2	0,8	138,3	2,5	0,0	0,0	
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	28,48	9,9	12,2	28,8	266,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	204,8	131,3	15,5	1,0	74,6	0,6	0,0	0,0	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	13,50	5,0	4,5	0,3	61,2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,5	4,3	0,9	56,3	8,0	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,57	0,1	0,0	14,8	60,6	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	2,1	2,7	0,1	14,9	0,0	0,0	0,0	
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,07	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	50	6,82	0,2	0,2	4,9	23,5	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,5	4,0	1,1	139,0	1,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				61,63	19,2	19,6	73,2	549,4	9,4	0,2	0,3	0,2	1,0	266,7	261,8	48,6	4,6	474,6	12,1	0,0	0,1	
Всего за день:				61,63	19,2	19,6	73,2	549,4	9,4	0,2	0,3	0,2	1,0	266,7	261,8	48,6	4,6	474,6	12,1	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,0	3,8															

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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	19,83	7,0	10,4	35,1	262,4	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	114,6	159,5	31,8	1,6	228,4	8,6	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,26	0,2	0,0	19,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	7,4	5,6	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
		ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	80	25,00	5,9	4,1	41,7	228,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	15,1	61,9	23,0	1,4	105,6	2,4	0,0	0,0	
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,07	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				49,16	16,1	14,7	116,1	662,2	0,5	0,3	0,2	0,1	0,1	150,1	259,1	72,3	4,5	411,6	11,0	0,0	0,0	
Всего за день:				49,16	16,1	14,7	116,1	662,2	0,5	0,3	0,2	0,1	0,1	150,1	259,1	72,3	4,5	411,6	11,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,9	7,2															

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	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	6,82	3,9	6,5	31,7	200,9	16,0	0,2	0,1	0,0	0,1	31,0	106,8	43,1	1,9	1137,7	10,0	0,0	0,1	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,41	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	
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,07	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2005	294	котлеты рубленые из птицы	60	26,77	11,4	13,5	8,1	199,4	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	26,5	115,8	18,0	1,4	155,6	4,5	0,0	0,1	
		кукуруза КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	18,58	1,6	0,1	3,3	20,2	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	29,0	9,8	0,3	51,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				66,65	23,2	22,7	89,2	654,6	19,1	0,4	0,4	0,1	0,2	186,6	369,8	101,8	4,7	1566,0	23,5	0,0	0,1	
Всего за день:				66,65	23,2	22,7	89,2	654,6	19,1	0,4	0,4	0,1	0,2	186,6	369,8	101,8	4,7	1566,0	23,5	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,0	3,8															

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	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,37	0,3	0,0	17,1	70,5	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	14,2	8,8	6,3	0,8	37,3	0,0	0,0	0,0	
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	87,24	29,6	22,3	55,2	544,7	0,5	0,1	0,5	0,1	0,2	355,5	382,8	49,5	1,1	400,6	5,2	0,0	0,1	
2008		ЯБЛОКО	50	6,82	0,2	0,2	4,9	23,5	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,5	4,0	1,1	139,0	1,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				98,43	30,1	22,5	77,2	638,7	6,7	0,1	0,5	0,1	0,2	377,7	397,1	59,8	3,0	576,9	6,2	0,0	0,1	
Всего за день:				98,43	30,1	22,5	77,2	638,7	6,7	0,1	0,5	0,1	0,2	377,7	397,1	59,8	3,0	576,9	6,2	0,0	0,1	
Сбалансированность:						1	0,7	2,6														

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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	51,05	13,7	3,2	0,3	84,8	0,8	0,1	0,1	0,0	0,1	43,0	195,4	44,8	0,8	378,1	133,0	0,0	0,6	
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,66	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	
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,07	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,41	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		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	10,91	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	14,4	8,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	18,33	4,6	8,6	7,6	127,5	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	136,1	88,6	10,2	0,5	33,3	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				107,43	28,8	20,4	93,8	677,6	4,4	0,2	0,3	0,2	0,2	341,0	492,6	122,2	3,3	773,5	142,8	0,0	0,6	
Всего за день:				107,43	28,8	20,4	93,8	677,6	4,4	0,2	0,3	0,2	0,2	341,0	492,6	122,2	3,3	773,5	142,8	0,0	0,6	
Сбалансированность:					1	0,7	3,3															

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	10,88	4,5	3,9	16,8	121,1	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	112,3	85,6	14,5	0,4	166,3	9,2	0,0	0,0	
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	10,80	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0	
		ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	80	25,00	5,9	4,1	41,7	228,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	15,1	61,9	23,0	1,4	105,6	2,4	0,0	0,0	
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,07	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				48,75	14,3	8,4	95,6	516,2	2,0	0,2	0,2	0,0	0,0	147,0	189,1	55,9	4,8	539,5	13,4	0,0	0,0	
Всего за день:				48,75	14,3	8,4	95,6	516,2	2,0	0,2	0,2	0,0	0,0	147,0	189,1	55,9	4,8	539,5	13,4	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,6	6,7															