

Перспективное десятидневное меню для детей в возрасте
с 3 до 7 лет посещающих МБДОУ с 12-ти часовым
пребыванием на зимне-весенний период

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008/П	58	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	13,38	9,3	8,6	33,6	228,3	0,3	0,8	0,0	2,7	0,1	0,2	168,6	87,0	217,2	2,6	375,6	15,3	0,0	0,0	
2008/П	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	5,79	3,0	2,4	20,4	114,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	108,9	15,0	78,4	0,2	156,0	9,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,80	2,5	0,4	17,6	83,8	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	2,45	0,1	4,1	0,1	37,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				23,42	14,9	15,5	71,7	463,8	0,4	1,3	0,0	3,6	0,1	0,3	286,3	113,9	326,8	3,5	583,2	24,3	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008		АПЕЛЬСИН	130	16,71	1,2	0,3	10,5	55,9	0,1	78,0	0,0	0,3	0,0	0,0	44,2	16,9	29,9	0,4	256,1	2,6	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				16,71	1,2	0,3	10,5	55,9	0,1	78,0	0,0	0,3	0,0	0,0	44,2	16,9	29,9	0,4	256,1	2,6	0,0	0,0	
Обед																							
2008/П	24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,63	5,0	4,4	17,3	124,1	0,2	4,5	0,2	3,4	0,0	0,0	34,0	29,8	70,7	1,8	442,9	4,2	0,0	0,0	
2008/П	102	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	70	42,53	18,1	18,1	0,0	99,1	0,1	0,0	0,0	1,7	0,0	0,1	11,4	18,0	152,1	2,2	328,1	7,2	0,1	0,0	
2008/П	134	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,13	5,5	5,5	35,0	196,1	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	12,0	7,6	41,5	0,9	63,8	0,8	0,0	0,0	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	4,48	1,0	4,5	3,9	59,5	0,0	3,5	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	7,5	18,5	0,4	157,5	0,0	0,0	0,0	
2008	166	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	180	2,36	0,3	0,0	20,9	72,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,2	5,3	9,4	0,7	79,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,35	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				61,48	33,2	33,1	94,2	641,7	0,4	8,1	0,3	6,3	0,1	0,1	99,1	68,2	292,2	6,0	1071,5	12,2	0,1	0,0	
Полдник																							
2008/П	75	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	22,14	11,5	18,5	3,0	194,5	0,1	0,3	0,2	3,8	1,9	0,4	95,6	14,5	176,3	1,9	186,1	20,5	0,0	0,0	
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	6,94	2,8	11,8	14,7	155,0	0,0	8,6	0,1	5,5	0,0	0,0	49,0	33,5	68,0	2,1	515,8	10,2	0,0	0,0	
2008 П	183	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)	200	4,41	2,4	1,9	16,6	93,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	88,2	12,8	63,5	0,7	137,2	7,2	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,80	2,5	0,4	17,6	83,8	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008		ВАФЛИ	30	3,58	0,8	1,0	23,2	76,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				38,87	20,0	33,6	75,1	602,8	0,2	9,3	0,3	10,1	1,9	0,5	245,9	75,7	348,8	5,9	932,7	37,9	0,0	0,0	
Всего за день:				140,48	69,3	82,5	251,5	1764,2	1,1	96,7	0,6	20,3	2,1	0,9	675,5	274,7	997,7	15,8	2843,5	77,0	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	1,2	3,6																

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008/П	66	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	11,13	9,0	8,5	39,0	267,4	0,3	0,8	0,0	1,1	0,1	0,1	178,8	47,2	200,1	1,3	321,3	16,4	0,0	0,0		
2008/П	172	КАКАО С МОЛОКОМ (2-ЫЙ ВЫРИАНТ)	180	6,43	4,0	3,2	23,2	137,3	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	125,8	24,1	100,1	0,6	212,2	10,5	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,35	1,9	0,3	13,2	62,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	2,45	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	5,42	3,5	4,4	0,0	54,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	132,0	5,3	75,0	0,2	13,2	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				26,78	18,5	20,6	75,5	559,7	0,3	1,5	0,0	1,8	0,1	0,2	443,3	85,5	398,9	2,6	585,4	26,9	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2008/П		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5,80	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				5,80	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0		
Обед																								
2008/П	27	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	11,71	6,6	2,7	14,3	104,9	0,1	7,1	0,2	1,1	0,0	0,1	34,6	36,8	118,0	1,1	616,7	48,3	0,2	0,0		
2012	282	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	80	28,46	12,2	27,3	13,1	198,9	0,3	0,4	0,0	1,2	0,0	0,1	34,7	22,2	127,9	1,5	269,8	6,6	0,1	0,0		
2008/П	54	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	7,48	2,8	7,7	15,5	137,9	0,1	15,0	0,5	2,8	0,0	0,0	49,5	29,6	63,0	1,4	468,4	5,8	0,0	0,0		
2008/П	169	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	4,79	0,3	0,2	22,1	94,0	0,0	3,8	0,0	0,3	0,0	0,0	17,9	6,0	6,9	1,0	144,4	0,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,35	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				54,79	25,2	38,5	82,1	626,2	0,5	26,3	0,7	5,4	0,0	0,2	136,7	94,6	315,8	5,0	1499,3	61,6	0,3	0,0		
Полдник																								
2008/П	8	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	2,42	0,7	5,9	5,1	70,9	0,0	1,0	1,0	2,8	0,0	0,0	23,5	17,6	25,5	0,5	102,5	2,6	0,0	0,0		
2008/П	89	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	140	28,76	24,5	13,7	30,8	322,1	0,0	0,2	0,1	0,4	0,1	0,2	183,0	26,8	244,3	0,7	176,1	1,4	0,0	0,0		
2008/П	157	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	2,93	1,3	2,4	8,0	58,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	39,5	4,6	28,8	0,0	57,7	3,4	0,0	0,0		
2008/П	174	РЯЖЕНКА	180	9,21	5,0	4,4	7,4	94,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	189,7	20,2	132,5	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0		
2008		ЯБЛОКО	80	4,01	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	0,0	0,0	12,8	6,4	8,8	1,8	222,4	1,6	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				47,33	31,8	26,7	59,1	582,9	0,0	9,6	1,1	3,7	0,1	0,4	448,5	75,6	439,9	3,2	821,5	25,2	0,0	0,0		
Всего за день:				134,70	76,5	86,0	236,3	1852,2	0,8	39,0	1,8	10,9	0,2	0,8	1041,1	262,9	1167,2	13,3	3146,2	115,7	0,3	0,0		
Сбалансированность:					1	1,1	3,1																	

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008/П	68	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,25	7,1	6,5	37,2	234,0	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	136,4	31,2	206,4	0,9	233,7	8,8	0,0	0,0	
2008/П	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВЫРИАНТ)	200	5,79	3,0	2,4	20,4	114,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	108,9	15,0	78,4	0,2	156,0	9,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,25	3,2	0,5	21,9	104,8	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	2,45	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				18,74	13,4	13,6	79,6	490,7	0,2	1,0	0,0	1,2	0,1	0,2	256,2	61,1	323,6	2,0	454,2	17,8	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008/П	174	КЕФИР	200	10,32	5,6	4,9	7,8	98,9	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0	0,2	204,0	22,4	152,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				10,32	5,6	4,9	7,8	98,9	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0	0,2	204,0	22,4	152,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	2,35	1,1	2,0	1,0	26,7	0,0	2,4	0,0	0,9	0,0	0,0	9,2	5,2	11,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008/П	34	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,26	1,5	5,0	7,0	76,4	0,0	7,2	0,2	1,5	0,0	0,0	39,6	16,6	37,8	0,7	304,9	3,9	0,0	0,0	
2008/П	110	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	180	57,01	23,4	25,9	25,4	275,5	0,3	12,0	0,0	3,5	0,1	0,2	32,9	53,7	259,2	4,1	1222,4	16,1	0,1	0,0	
2008	166	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	200	2,63	0,3	0,0	23,2	80,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	23,5	5,9	10,4	0,8	88,1	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,35	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,90	1,3	0,2	8,7	41,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,1	5,9	15,1	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				71,50	30,9	33,7	82,4	591,4	0,3	21,7	0,2	6,3	0,1	0,2	109,3	87,3	333,7	6,3	1641,2	20,0	0,1	0,0	
Полдник																							
2008/П	93	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	29,71	14,6	6,2	7,0	139,8	0,1	0,2	0,0	0,4	0,1	0,1	34,4	23,9	144,0	0,8	257,0	33,9	0,3	0,0	
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	6,94	2,8	11,8	14,7	155,0	0,0	8,6	0,1	5,5	0,0	0,0	49,0	33,5	68,0	2,1	515,8	10,2	0,0	0,0	
2008/П	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,94	0,3	0,0	15,1	62,3	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,3	7,3	0,7	32,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,80	2,5	0,4	17,6	83,8	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,70	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				43,09	22,5	21,3	76,7	566,0	0,2	9,9	0,1	6,7	0,1	0,1	112,9	80,6	276,5	4,9	889,6	44,1	0,3	0,0	
Всего за день:				143,65	72,3	73,5	246,5	1747,0	0,8	33,2	0,4	14,3	0,3	0,7	682,4	251,4	1085,8	13,4	3277,0	99,9	0,4	0,0	
Сбалансированность:					1	1,0	3,4																

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008/П	28	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	10,87	6,9	6,7	21,7	173,4	0,1	1,1	0,1	0,1	0,0	0,2	217,4	29,8	170,7	0,3	321,0	19,1	0,0	0,0	
2008/П	172	КАКАО С МОЛОКОМ (2-ЫЙ ВЫРИАНТ)	180	6,43	4,0	3,2	23,2	137,3	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	125,8	24,1	100,1	0,6	212,2	10,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,35	1,9	0,3	13,2	62,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	2,45	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	5,42	3,5	4,4	0,0	54,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	132,0	5,3	75,0	0,2	13,2	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				26,52	16,4	18,8	58,2	465,7	0,1	1,8	0,1	0,8	0,0	0,3	481,9	68,1	369,5	1,6	585,1	29,6	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008		БАНАН	130	17,64	2,0	0,7	27,3	124,8	0,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,1	10,4	54,6	36,4	0,8	452,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				17,64	2,0	0,7	27,3	124,8	0,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,1	10,4	54,6	36,4	0,8	452,4	0,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008/П	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	4,31	1,0	5,8	2,0	59,8	0,0	6,0	0,0	2,5	0,0	0,0	22,8	7,7	16,9	0,4	156,6	1,7	0,0	0,0	
2008/П	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,13	2,4	3,2	16,4	99,3	0,1	7,0	0,2	1,8	0,0	0,0	28,4	21,1	48,9	1,0	403,6	3,7	0,0	0,0	
2008/П	124	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	36,61	31,6	32,4	31,9	391,8	0,1	2,0	0,3	2,2	0,1	0,2	43,9	52,0	297,4	2,6	459,1	7,9	0,2	0,0	
2008/П	167	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	2,82	0,2	0,2	18,4	76,2	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	0,0	13,0	4,4	4,0	0,8	111,7	0,8	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,88	2,6	0,5	13,7	72,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				50,75	37,8	42,1	82,4	699,5	0,2	16,6	0,5	6,8	0,1	0,2	108,1	85,2	367,2	4,8	1131,0	14,1	0,2	0,0	
Полдник																							
2008/П	75	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	22,69	11,5	18,1	3,0	192,5	0,1	0,3	0,2	3,1	1,9	0,4	95,8	14,5	176,5	1,9	186,3	20,5	0,0	0,0	
2008/П	138	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	6,59	3,3	6,8	15,2	130,7	0,0	30,2	0,1	3,0	0,0	0,1	83,8	29,6	59,7	1,8	374,2	5,7	0,0	0,0	
2008/П		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5,80	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,35	1,9	0,3	13,2	62,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
2008	208	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,58	6,6	4,1	22,4	148,8	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	35,4	8,2	61,9	0,5	60,7	1,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				43,01	24,3	29,5	73,4	618,3	0,1	32,1	0,3	6,9	2,0	0,6	233,8	68,4	333,4	7,2	899,9	29,2	0,0	0,0	
Всего за день:				137,92	80,5	91,1	241,3	1908,3	0,5	63,5	0,9	14,5	2,1	1,2	834,2	276,3	1106,5	14,4	3068,4	72,9	0,2	0,0	
Сбалансированность:					1	1,1	3,0																

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008/П	63	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	11,17	9,0	8,0	38,0	258,8	0,2	0,8	0,0	0,1	0,1	0,1	183,3	39,3	209,8	1,7	328,6	14,7	0,0	0,0	
2008/П	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВЫРИАНТ)	200	5,79	3,0	2,4	20,4	114,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	108,9	15,0	78,4	0,2	156,0	9,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,80	2,5	0,4	17,6	83,8	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	2,45	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				21,21	14,6	15,0	76,1	494,5	0,3	1,3	0,0	1,0	0,1	0,2	301,0	66,2	319,4	2,6	536,2	23,7	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008/П	174	КЕФИР	200	10,32	5,6	4,9	7,8	98,9	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0	0,2	204,0	22,4	152,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				10,32	5,6	4,9	7,8	98,9	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0	0,2	204,0	22,4	152,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008/П	28	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	4,18	1,9	5,3	10,7	94,2	0,0	6,3	0,2	2,0	0,0	0,0	36,8	16,1	52,5	0,8	204,9	3,0	0,0	0,0	
2008/П	106	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	45,76	18,3	19,1	21,5	213,5	0,3	11,1	0,0	2,0	0,0	0,2	30,3	44,7	206,5	3,3	1043,8	13,2	0,1	0,0	
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	2,39	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2	56,4	0,0	0,0	0,0	
2008	166	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	180	2,36	0,3	0,0	20,9	72,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,2	5,3	9,4	0,7	79,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,35	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				57,04	24,1	25,0	70,9	475,8	0,3	19,5	0,2	4,0	0,0	0,2	97,5	71,7	278,0	5,0	1384,3	16,2	0,1	0,0	
Полдник																							
2008/П	98	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	27,24	15,2	8,6	6,6	157,2	0,1	2,6	0,6	3,8	0,0	0,1	60,8	60,5	227,6	1,2	517,6	141,0	0,5	0,0	
2008/П	141	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	7,21	2,3	5,7	18,8	130,6	0,1	9,5	0,0	2,4	0,0	0,1	15,7	24,9	63,1	1,1	674,9	5,9	0,0	0,0	
2008/П	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,94	0,3	0,0	15,1	62,3	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,3	7,3	0,7	32,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,80	2,5	0,4	17,6	83,8	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,60	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8	44,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				41,79	23,3	18,6	87,9	600,7	0,3	13,2	0,6	7,0	0,0	0,2	108,9	110,6	364,2	4,5	1320,3	146,9	0,5	0,0	
Всего за день:				130,36	67,6	63,5	242,7	1669,9	1,0	34,6	0,9	12,1	0,1	0,8	711,4	270,9	1113,6	12,3	3532,8	204,8	0,6	0,0	
Сбалансированность:					1	0,9	3,6																

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008/П	67	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	11,76	7,0	8,1	34,4	236,8	0,1	0,9	0,0	0,2	0,1	0,2	182,3	33,0	166,7	0,5	284,8	16,1	0,0	0,0	
2008/П	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВЫРИАНТ)	200	5,79	3,0	2,4	20,4	114,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	108,9	15,0	78,4	0,2	156,0	9,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,80	2,5	0,4	17,6	83,8	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	2,45	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				21,80	12,6	15,1	72,5	472,5	0,2	1,4	0,0	1,1	0,1	0,3	300,0	59,9	276,3	1,4	492,4	25,1	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008		АПЕЛЬСИН	130	16,71	1,2	0,3	10,5	55,9	0,1	78,0	0,0	0,3	0,0	0,0	44,2	16,9	29,9	0,4	256,1	2,6	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				16,71	1,2	0,3	10,5	55,9	0,1	78,0	0,0	0,3	0,0	0,0	44,2	16,9	29,9	0,4	256,1	2,6	0,0	0,0	
Обед																							
2008/П	21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	6,07	1,9	5,3	12,9	103,8	0,1	5,1	0,2	1,8	0,0	0,0	27,9	20,1	47,9	0,7	371,2	4,1	0,0	0,0	
2008/П	93	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	29,71	14,6	6,2	7,0	139,8	0,1	0,2	0,0	0,4	0,1	0,1	34,4	23,9	144,0	0,8	257,0	33,9	0,3	0,0	
2008/П	142	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	9,82	2,8	5,1	18,4	130,2	0,1	8,8	0,0	0,2	0,1	0,1	37,0	25,3	74,0	1,0	651,7	7,4	0,0	0,0	
2008/П	135	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ ДЛЯ ПОДГАРНИРОВКИ	40	5,95	1,4	0,1	2,7	16,9	0,0	1,8	0,0	0,5	0,0	0,0	7,8	8,3	24,3	0,3	43,2	0,0	0,0	0,0	
2008	166	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	180	2,36	0,3	0,0	20,9	72,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,2	5,3	9,4	0,7	79,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,35	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				56,26	24,3	17,3	79,0	553,6	0,3	16,0	0,2	2,9	0,2	0,2	128,3	82,9	299,6	3,5	1402,3	45,4	0,3	0,0	
Полдник																							
2008/П	75	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	22,69	11,5	18,1	3,0	192,5	0,1	0,3	0,2	3,1	1,9	0,4	95,8	14,5	176,5	1,9	186,3	20,5	0,0	0,0	
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	6,94	2,8	11,8	14,7	155,0	0,0	8,6	0,1	5,5	0,0	0,0	49,0	33,5	68,0	2,1	515,8	10,2	0,0	0,0	
2008/П		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5,80	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,25	3,2	0,5	21,9	104,8	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008		ПРЯНИКИ	40	3,46	2,4	1,9	30,0	146,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	3,6	20,0	0,3	28,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				41,14	20,9	32,5	89,2	682,1	0,2	10,5	0,3	9,6	1,9	0,4	172,2	73,7	314,9	7,7	1035,0	32,7	0,0	0,0	
Всего за день:				135,91	59,0	65,2	251,2	1764,1	0,8	105,9	0,5	13,9	2,2	0,9	644,7	233,4	920,7	13,0	3185,8	105,8	0,3	0,0	
Сбалансированность:					1	1,1	4,3																

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008/П	68	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	10,97	9,0	8,0	40,1	266,4	0,2	0,8	0,0	0,1	0,1	0,1	198,1	37,7	251,7	1,0	325,5	14,5	0,0	0,0	
2008/П	172	КАКАО С МОЛОКОМ (2-ЫЙ ВЫРИАНТ)	180	6,43	4,0	3,2	23,2	137,3	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	125,8	24,1	100,1	0,6	212,2	10,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,35	1,9	0,3	13,2	62,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	2,45	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	5,42	3,5	4,4	0,0	54,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	132,0	5,3	75,0	0,2	13,2	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				26,62	18,5	20,1	76,6	558,7	0,2	1,5	0,0	0,8	0,1	0,2	462,6	76,0	450,5	2,3	589,6	25,0	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008/П		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5,80	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				5,80	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008/П	27	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	11,71	6,6	2,7	14,3	104,9	0,1	7,1	0,2	1,1	0,0	0,1	34,6	36,8	118,0	1,1	616,7	48,3	0,2	0,0	
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	28,46	12,2	27,3	13,1	198,9	0,3	0,4	0,0	1,2	0,0	0,1	34,7	22,2	127,9	1,5	269,8	6,6	0,1	0,0	
2008/П	54	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	7,43	2,8	7,7	15,4	137,0	0,1	15,0	0,5	2,7	0,0	0,0	49,5	29,6	62,9	1,4	468,3	5,8	0,0	0,0	
2008/П	167	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	2,54	0,1	0,1	16,5	68,6	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,7	4,0	3,5	0,7	100,4	0,7	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,35	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				52,49	25,0	38,4	76,4	599,9	0,5	23,9	0,7	5,2	0,0	0,2	130,5	92,6	312,3	4,7	1455,2	61,4	0,3	0,0	
Полдник																							
2008/П	9	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	2,77	0,6	5,9	4,1	67,1	0,0	1,4	0,7	2,8	0,0	0,0	19,4	13,8	20,0	0,8	123,2	2,2	0,0	0,0	
2008/П	79	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	28,30	22,1	16,0	21,9	300,3	0,0	0,2	0,2	0,4	0,3	0,2	164,7	23,7	222,7	0,7	155,9	1,8	0,0	0,0	
2008/П	157	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	60	3,52	1,6	2,7	9,5	69,6	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	47,3	5,6	34,7	0,0	69,2	4,1	0,0	0,0	
2008/П	174	РЯЖЕНКА	200	10,23	5,6	4,9	8,1	104,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2	210,8	22,4	147,2	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	80	4,01	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	0,0	0,0	12,8	6,4	8,8	1,8	222,4	1,6	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				48,83	30,2	29,8	51,4	579,4	0,0	10,0	1,0	3,8	0,3	0,5	455,0	71,9	433,4	3,5	862,7	27,7	0,0	0,0	
Всего за день:				133,74	74,7	88,5	224,0	1821,4	0,7	37,0	1,7	9,8	0,4	0,9	1060,7	247,7	1208,8	13,0	3147,5	116,1	0,3	0,0	
Сбалансированность:						1	1,2	3															

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008/П	66	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	11,13	9,0	8,5	39,0	267,4	0,3	0,8	0,0	1,1	0,1	0,1	178,8	47,2	200,1	1,3	321,3	16,4	0,0	0,0	
2008/П	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВЫРИАНТ)	200	5,79	3,0	2,4	20,4	114,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	108,9	15,0	78,4	0,2	156,0	9,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,80	2,5	0,4	17,6	83,8	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	2,45	0,1	4,1	0,1	37,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				21,17	14,6	15,4	77,1	502,9	0,4	1,3	0,0	2,0	0,1	0,2	296,5	74,1	309,7	2,2	528,9	25,4	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008/П	174	КЕФИР	200	10,32	5,6	4,9	7,8	98,9	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0	0,2	204,0	22,4	152,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				10,32	5,6	4,9	7,8	98,9	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0	0,2	204,0	22,4	152,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008/П	28	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	5,24	1,6	3,8	10,3	81,1	0,0	5,8	0,2	0,1	0,1	0,0	31,6	15,4	36,6	0,7	179,9	2,8	0,0	0,0	
2008/П	105	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	42,30	17,9	19,3	3,7	132,3	0,1	1,2	0,0	1,7	0,0	0,1	17,1	20,7	155,4	2,3	368,3	7,5	0,1	0,0	
2008/П	134	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,08	5,5	5,5	35,0	195,5	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	12,0	7,6	41,5	0,9	63,8	0,8	0,0	0,0	
2008/П	135	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ ДЛЯ ПОДГАРНИРОВКИ	40	5,95	1,4	0,1	2,7	16,9	0,0	1,8	0,0	0,5	0,0	0,0	7,8	8,3	24,3	0,3	43,2	0,0	0,0	0,0	
2008	166	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	180	2,36	0,3	0,0	20,9	72,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,2	5,3	9,4	0,7	79,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,35	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				63,28	30,0	29,3	89,7	588,7	0,2	8,9	0,2	3,5	0,2	0,1	89,7	57,3	267,2	4,9	734,4	11,1	0,1	0,0	
Полдник																							
2008/П	97	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С ГАРНИРОМ (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	200	26,76	15,5	10,2	22,1	237,6	0,2	9,4	0,0	2,8	0,1	0,3	87,7	66,5	258,3	1,5	1028,1	123,3	0,5	0,0	
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,63	1,9	7,9	9,9	103,4	0,0	5,7	0,0	3,6	0,0	0,0	32,7	22,4	45,5	1,5	343,9	6,8	0,0	0,0	
2008/П	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,74	0,2	0,0	13,6	55,9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	4,8	6,5	0,6	28,5	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,35	1,9	0,3	13,2	62,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
2008/П	208	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,92	3,0	1,2	34,9	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	5,7	25,6	0,4	67,0	0,6	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				38,40	22,5	19,6	93,7	621,8	0,2	16,1	0,0	7,0	0,1	0,3	148,1	108,3	358,6	4,5	1506,2	130,7	0,5	0,0	
Всего за день:				133,17	72,7	69,2	268,3	1812,3	0,9	26,9	0,3	12,6	0,4	0,8	738,3	262,1	1087,5	11,8	3061,5	185,2	0,6	0,0	
Сбалансированность:					1	1,0	3,7																

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008/П	65	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ «ГЕРКУЛЕСА» ЖИДКАЯ	200	11,34	8,5	9,4	30,4	238,7	0,2	0,9	0,0	1,0	0,1	0,2	191,2	53,0	210,4	1,3	347,3	17,1	0,0	0,0		
2008/П	172	КАКАО С МОЛОКОМ (2-ЫЙ ВЫРИАНТ)	200	7,15	4,4	3,7	25,7	152,6	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	139,6	26,8	111,3	0,7	235,9	11,7	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,25	3,2	0,5	21,9	104,8	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	2,45	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	5,42	3,5	4,4	0,0	54,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	132,0	5,3	75,0	0,2	13,2	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				28,61	19,7	22,2	78,1	588,2	0,4	1,7	0,0	2,1	0,1	0,3	473,7	100,0	435,5	3,1	660,9	28,8	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2008		БАНАН	130	17,64	2,0	0,7	27,3	124,8	0,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,1	10,4	54,6	36,4	0,8	452,4	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				17,64	2,0	0,7	27,3	124,8	0,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,1	10,4	54,6	36,4	0,8	452,4	0,0	0,0	0,0		
Обед																								
2008/П	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	4,31	1,0	5,8	2,0	59,8	0,0	6,0	0,0	2,5	0,0	0,0	22,8	7,7	16,9	0,4	156,6	1,7	0,0	0,0		
2008/П	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,13	2,4	3,2	16,4	99,3	0,1	7,0	0,2	1,8	0,0	0,0	28,4	21,1	48,9	1,0	403,6	3,7	0,0	0,0		
2008/П	121	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	30,71	14,4	14,2	5,7	136,8	0,1	0,6	0,0	0,3	0,0	0,1	24,0	17,5	126,2	1,0	198,3	3,9	0,1	0,0		
2008/П	142	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	9,82	2,8	5,1	18,4	130,2	0,1	8,8	0,0	0,2	0,1	0,1	37,0	25,3	74,0	1,0	651,7	7,4	0,0	0,0		
2008/П	167	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	2,54	0,1	0,1	16,5	68,6	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,7	4,0	3,5	0,7	100,4	0,7	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,35	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				54,86	24,0	29,0	76,1	585,2	0,3	23,8	0,2	5,0	0,1	0,2	123,9	75,6	269,5	4,1	1510,6	17,4	0,1	0,0		
Полдник																								
2008/П	75	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	22,69	11,5	18,1	3,0	192,5	0,1	0,3	0,2	3,1	1,9	0,4	95,8	14,5	176,5	1,9	186,3	20,5	0,0	0,0		
2008/П	138	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	140	6,15	3,1	6,2	14,3	121,7	0,0	28,1	0,1	2,7	0,0	0,1	77,9	27,6	55,7	1,8	349,4	5,4	0,0	0,0		
2008 П	183	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)	180	3,96	2,1	1,7	15,0	84,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	79,2	11,4	57,0	0,6	123,1	6,5	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,80	2,5	0,4	17,6	83,8	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0		
2008		ВАФЛИ	30	3,58	0,8	1,0	23,2	76,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				38,18	20,0	27,4	73,1	558,2	0,2	28,8	0,3	6,6	1,9	0,6	266,0	68,4	330,2	5,5	752,4	32,4	0,0	0,0		
Всего за день:				139,29	65,7	79,3	254,6	1856,4	1,0	67,3	0,5	13,7	2,1	1,2	874,0	298,6	1071,6	13,5	3376,3	78,6	0,1	0,0		
Сбалансированность:					1	1,2	3,9																	

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	120	10,74	2,3	10,7	9,2	142,8	0,0	8,4	0,2	0,0	0,0	0,1	49,2	18,0	44,4	0,8	378,0	0,0	0,0	0,0	
2008/П	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВЫРИАНТ)	200	5,79	3,0	2,4	20,4	114,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	108,9	15,0	78,4	0,2	156,0	9,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,80	2,5	0,4	17,6	83,8	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	2,45	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				29,28	13,0	22,3	47,6	441,5	0,1	8,9	0,3	1,1	0,0	0,2	188,9	49,9	231,0	2,7	585,6	9,0	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008/П		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5,80	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				5,80	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008/П	22	СВЕКОЛЬНИК	200	7,48	2,0	4,2	13,3	93,7	0,0	5,9	0,2	0,3	0,1	0,0	43,1	24,5	53,3	1,2	408,1	6,9	0,0	0,0	
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	180	27,43	14,0	9,1	28,7	260,9	0,3	21,2	3,7	2,8	0,0	1,0	24,1	46,6	248,7	5,1	1119,0	12,2	0,1	0,0	
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	2,39	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2	56,4	0,0	0,0	0,0	
2008	166	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	200	2,63	0,3	0,0	23,2	80,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	23,5	5,9	10,4	0,8	88,1	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,35	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,90	1,3	0,2	8,7	41,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,1	5,9	15,1	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				43,18	21,2	14,1	91,7	572,6	0,3	29,2	3,9	3,5	0,1	1,0	104,0	88,5	337,1	7,7	1697,4	19,1	0,1	0,0	
Полдник																							
2008/П	8	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	2,42	0,7	5,9	5,1	70,9	0,0	1,0	1,0	2,8	0,0	0,0	23,5	17,6	25,5	0,5	102,5	2,6	0,0	0,0	
2008/П	80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	34,55	29,0	18,2	33,3	388,1	0,1	0,5	0,1	0,4	0,2	0,4	242,1	38,3	313,5	1,2	264,9	4,8	0,0	0,0	
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	40	7,99	2,8	3,3	21,5	127,3	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,2	110,5	12,2	78,8	0,1	146,0	2,8	0,0	0,0	
2008/П	174	КЕФИР	200	10,32	5,6	4,9	7,8	98,9	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0	0,2	204,0	22,4	152,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	80	4,01	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8,0	0,0	0,5	0,0	0,0	12,8	6,4	8,8	1,8	222,4	1,6	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				59,29	38,4	32,6	75,5	722,8	0,2	10,3	1,2	3,9	0,2	0,8	592,9	96,9	578,6	3,8	1027,8	29,8	0,0	0,0	
Всего за день:				137,55	73,6	69,2	234,4	1820,3	0,6	50,0	5,4	8,5	0,3	2,0	898,4	242,5	1159,3	16,7	3550,8	59,9	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	0,9	3,2																