|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 70 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5.07 | 7.815 | 19.395 | 168.705 | 0.075 | 0.675 | 0 | 0 | 139.395 | 0 | 0 | 0.54 |
| к/к | 865 | ЧАЙ С МЕДОМ | 150 | 0.375 | 0.075 | 14.01 | 62.49 | 0.001 | 0.15 | 0 | 0 | 7.425 | 0 | 0 | 1.23 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 1.228 | 0.428 | 8.372 | 42.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **6.723** | **12.468** | **41.827** | **311.575** | **0.076** | **0.825** | **0,04** | **0,05** | **147.32** | **0** | **0** | **1.77** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | БИОЙОГУРТ | 100 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 120 | 14 | 95 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **3,2** | **2,7** | **5,8** | **60** | **0** | **0,7** | **0** | **0** | **120** | **14** | **95** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | САЛАТ из ОГУРЦОВ и КУКУРУЗЫ | 40 | 0.97 | 2.2 | 3.96 | 31.25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 55 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1.2 | 3.105 | 8.895 | 67.995 | 0.03 | 4.17 | 0 | 0 | 18.78 | 0 | 0 | 0.795 |
| 2008 | 90 | ПЛОВ С МЯСОМ | 180 | 14.58 | 14.67 | 30.78 | 315.9 | 0.018 | 0.684 | 0 | 0 | 8.892 | 0 | 0 | 0.63 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 | 0,02 | 3,58 | 0 | 0,18 | 12,52 | 7,15 | 12,52 | 2,5 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 0. | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 0 | 0 | 1.95 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **20.95** | **20.755** | **61.345** | **582.545** | **0.158** | **8.434** | **0** | **0,18** | **57.692** | **7.15** | **12.52** | **5.875** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 211 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 8,0 | 5,7 | 34,7 | 249,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 110,9 | 13,4 | 87,4 | 1,0 |
| к/к | 138 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 2.43 | 13.275 | 81.96 | 0.015 | 0.495 | 0 | 0 | 96.075 | 0 | 0 | 0.48 |
| к/к | 153 | ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10.54** | **8.13** | **64.275** | **393.16** | **0,115** | **0.495** | **0** | **1,2** | **206.975** | **13.4** | **87.4** | **1.48** |
| **Всего за день:** | | | | **41.413** | **57.67** | **332.42** | **1.347.28** | **0.349** | **10.454** | **0.04** | **1.43** | **531.987** | **34.55** | **194.92** | **9.125** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день**  **ЗАМЕНА** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | Б/Н | ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ | 30 | 0.06 | 0 | 0.12 | 0.99 | 0 | 0.39 | 0 | 0 | 1.74 | 0 | 0 | 0.006 |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 54 | 0,02 | 15,6 | 0,19 | 1,44 | 21,6 | 10,2 | 16,2 | 0,66 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 110 | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 17,808 | 11,368 | 0 | 185,976 | 0,096 | 1,072 | 0 | 0 | 13,52 | 0 | 0 | 0,988 |
| 2008 | 132 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 2.178 | 4.081 | 10.439 | 86.9 | 0.033 | 18.007 | 0 | 0 | 61.38 | 0 | 0 | 0.825 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 132 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4.5 | 6.15 | 21.975 | 161.25 | 0.045 | 0.165 | 0 | 0 | 94.11 | 0 | 0 | 0.3 |
| к/к | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 1.995 | 10.635 | 70.005 | 0.03 | 0.975 | 0 | 0 | 94.305 | 0 | 0 | 0.105 |
|
| к/к | 117 | ГРЕНКА С СЫРОМ | 20 | 3.17 | 3.208 | 11.986 | 89.48 | 0.042 | 0.036 | 0 | 0 | 52.166 | 0 | 0 | 0.556 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10.01** | **11.353** | **44.596** | **320.735** | **0.117** | **1.176** | **0** | **0** | **240.581** | **0** | **0** | **0.961** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | **ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ** | 90 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 | 0 | 54 | 0 | 0,2 | 30,6 | 11,7 | 20,7 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,8** | **0,2** | **7,3** | **38,7** | **0** | **54** | **0** | **0,2** | **30,6** | **11,7** | **20,7** | **0,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | б/н | ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/10 | 3,7 | 6,3 | 7,0 | 103,6 | 0 | 5,2 | 0,1 | 0,2 | 29,7 | 15,5 | 53,1 | 0,8 |
| 2008 | 58 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2.604 | 3.744 | 6.432 | 99.12 | 0.084 | 2.508 | 0 | 0 | 44.064 | 0 | 0 | 0.588 |
| 2008 | 247 | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 8.744 | 4.08 | 2.056 | 80 | 0.056 | 2.304 | 0 | 0 | 27.064 | 0 | 0 | 0.456 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0.675 | 0.12 | 35.67 | 147.375 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 23.625 | 0 | 0 | 0.795 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 0. | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 0 | 0 | 1.95 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **19.023** | **14.844** | **51.158** | **520.145** | **0.26** | **10.012** | **0,1** | **0.2** | **141.953** | **15.5** | **53.1** | **4.589** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 399.3 | БЛИНЫ С МЕДОМ | 100 | 5,54 | 3,53 | 9,1 | 193,39 | 0,1981 | 0,1818 | 0 | 0 | 23,308 | 0 | 0 | 2,2939 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 9 | 2.295 | 9.75 | 36.96 | 0 | 4.5 | 0 | 0 | 8.7 | 0 | 0 | 0.405 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **14.54** | **5.825** | **18.85** | **230.35** | **0,1981** | **4.6818** | **0** | **0** | **32.008** | **0** | **0** | **2.6989** |
| **Всего за день:** | | | | **44.373** | **32.222** | **121.904** | **1.109.93** | **0.5751** | **69.8698** | **0,1** | **0.4** | **445.142** | **27.2** | **76.8** | **8.5489** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день**  **ЗАМЕНА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Ca**  **мг** | | | **Mg**  **мг** | | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | | БАТОН | | 20 | | 0.6 | | 0.24 | | 4.12 | | 20.96 | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | 1.52 | 0 | | 0 | | | 0.08 |
| 2008 | 13 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 5 | | 0,05 | | 4,15 | | 0,05 | | 37,5 | | 0 | | 0 | 0,04 | | 0,05 | | 0,5 | 0 | | 1 | | | 0 |
| 2008 | 14 | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | | 2,31 | | 2,98 | | 0 | | 36,52 | | 0,01 | | 0 | 0,03 | | 0,07 | | 88,44 | 3,69 | | 50,25 | | | 0,1 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 5 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | | 40 | | 0.76 | 3.56 | 3.08 | | 47.6 | | 0.008 | | 2.8 | | | 0 | 0 | 16.4 | | | 0 | | 0 | 0.28 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 66 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5.235 | 7.815 | 18.75 | 166.785 | 0.075 | 0.675 | 0 | 0 | 138.36 | 0 | 0 | 1.125 |
| к/к | 548 | НАПИТОК ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0 | 23.25 | 90.48 | 0.0105 | 0 | 0 | 0 | 5.859 | 0 | 0 | 3.1538 |
|
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 1.228 | 0.428 | 8.372 | 42.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **6.813** | **12.393** | **50.422** | **337.645** | **0.0855** | **0.675** | **0,04** | **0,05** | **144.719** | **0** | **1** | **4.2788** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | **СОК** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 | 0 | 54 | 0 | 0,2 | 30,6 | 11,7 | 20,7 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,8** | **0,2** | **7,3** | **38,7** | **0** | **54** | **0** | **0,2** | **30,6** | **11,7** | **20,7** | **0,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 291.1 | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ | 70 | 1.022 | 3.094 | 1.82 | 51.086 | 0.0103 | 0.6623 | 0 | 0 | 28.044 | 0 | 0 | 0.7104 |
| 2008 | 95 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 150 | 2.95 | 4.8 | 6.87 | 94.49 | 0.05 | 15.54 | 0 | 0 | 37.48 | 0 | 0 | 0.68 |
| 2008 | 74 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 105 | 7.959 | 6.604 | 2.005 | 179.214 | 0.1258 | 3.0317 | 0 | 0 | 17.6933 | 0 | 0 | 2.783 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0.675 | 0.12 | 35.67 | 147.375 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 23.625 | 0 | 0 | 0.795 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 0. | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 0 | 0 | 1.95 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **15.906** | **15.218** | **46.365** | **562.665** | **0.3061** | **19.234** | **0** | **0** | **124.342** | **0** | **0** | **6.9184** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 399.3 | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ | 60 | 10.638 | 2.772 | 1.752 | 73.998 | 0.048 | 0.618 | 0 | 0 | 32.598 | 0 | 0 | 0.648 |
| 2008 | 245 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0.78 | 0.54 | 1.41 | 13.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | ВАФЛИ | 40 | 1,1 | 1.3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 4 | 14,4 | 0,6 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,33 | 0,075 | 11,415 | 46,065 | 0,0023 | 8,91 | 0 | 0 | 8,91 | 0 | 0 | 1,2522 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12.848** | **4.687** | **45.477** | **281.163** | **0,0823** | **9.528** | **0** | **0** | **47.908** | **4** | **14,4** | **2.5002** |
| **Всего за день:** | | | | **36.367** | **32.498** | **149.564** | **1.220.173** | **0.4419** | **83.437** | **0,04** | **0,25** | **347.569** | **15.7** | **36.1** | **13.9974** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день**  **ЗАМЕНА** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 122 | КИСЕЛЬ | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 40 | 0,3 | 15 | 0 | 0 | 4,5 | 0 | 0 | 0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 70 | 1.169 | 2.926 | 5.74 | 53.97 | 0.035 | 6.86 | 0 | 0 | 19.551 | 0 | 0 | 0.917 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 247 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 120 | 3.6 | 4.68 | 16.92 | 132 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | 548 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.15 | 2.715 | 12.96 | 88.995 | 0.045 | 1.2 | 0 | 0 | 114.705 | 0 | 0 | 0.405 |
|
| 2008 | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3.9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11.6 | 8 | 36 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **9.75** | **11.295** | **59.68** | **387.795** | **0,045** | **1,2** | **0** | **0** | **126.305** | **8** | **36** | **1.205** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | **ФРУКТ** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,8** | **0,2** | **7,3** | **35** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | б/н | ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 220 | 4.77 | 3.726 | 11.124 | 97.2 | 0.09 | 8.064 | 0 | 0 | 20.88 | 0 | 0 | 1.062 |
| 2008 | 68 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 190 | 14.25 | 15.485 | 19.57 | 276.45 | 0.095 | 2.717 | 0 | 0 | 21.147 | 0 | 0 | 2.85 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0.675 | 0.12 | 35.67 | 147.375 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 23.625 | 0 | 0 | 0.795 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 0. | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 0 | 0 | 1.95 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **22.99** | **19.931** | **66.364** | **611.525** | **0.305** | **10.781** | **0** | **0** | **83.152** | **0** | **0** | **6.657** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 399.3 | ЛАПЩЕВНИК С ТВОРОГОМ | 150 | 12.885 | 11.28 | 30.195 | 273.87 | 0.09 | 0.12 | 0 | 0 | 96.675 | 0 | 0 | 1.245 |
| 2008 | б/н | ЙОГУРТ | 30 | 0.9 | 0.69 | 1.35 | 21.6 | 0 | 0.33 | 0 | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 9 | 2.295 | 9.75 | 36.96 | 0 | 4.5 | 0 | 0 | 8.7 | 0 | 0 | 0.405 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **22.785** | **14.265** | **41.295** | **332.43** | **0,090** | **4.95** | **0** | **0** | **159.375** | **0** | **0** | **1.65** |
| **Всего за день:** | | | | **56.325** | **45.691** | **174.639** | **1.366.75** | **0,44** | **16.931** | **0** | **0** | **368.832** | **8** | **36** | **9.512** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день**  **ЗАМЕНА** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 215 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 120 | 20.664 | 12.936 | 30.528 | 323.328 | 0.072 | 0.612 | 0 | 0 | 165.456 | 0 | 0 | 0.936 |
| 2008 | 233 | СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОРКОВЬЮ | 120 | 16.908 | 13.86 | 25.344 | 294 | 0.084 | 0.876 | 0 | 0 | 140.4 | 0 | 0 | 1.008 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 134 | КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА» | 150 | 4.65 | 6.45 | 24.3 | 174 | 0.075 | 0.15 | 0 | 0 | 92.235 | 0 | 0 | 0.585 |
| к/к | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 1.995 | 10.635 | 70.005 | 0.03 | 0.975 | 0 | 0 | 94.305 | 0 | 0 | 0.105 |
|
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 1.228 | 0.428 | 8.372 | 42.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **8.268** | **13.023** | **43.357** | **324.385** | **0.105** | **1.125** | **0,04** | **0,05** | **187.04** | **0** | **1** | **0.69** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | **ФИТОЧАЙ** | 100 | 0 | 0 | 6.49 | 24.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.99 | 0 | 0 | 0.02 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0** | **0** | **6.49** | **24.64** | **0** | **0** | **0** | **0** | **4.99** | **0** | **0** | **0.02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 4.2 | 3.2 | 18.2 | 117.4 | 0.1 | 2.7 | 0.1 | 1.0 | 21.8 | 19.3 | 51.0 | 1.3 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 110 | 3,0 | 3,1 | 12,9 | 92,9 | 0 | 9,1 | 0,6 | 0,5 | 64,2 | 27,6 | 69,2 | 1,0 |
| 2008 | 296 | РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ | 90 | 9.405 | 6.57 | 15.147 | 157.5 | 0.072 | 0.135 | 0 | 0 | 24.75 | 0 | 0 | 1.08 |
| к/к | 128 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 5.82 | 5.82 | 13.395 | 52.035 | 0.0045 | 2.4 | 0 | 0 | 10.665 | 0 | 0 | 0.36 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 0. | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 0 | 0 | 1.95 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **25.725** | **19.29** | **59.642** | **510.335** | **0.2665** | **14.335** | **0,7** | **1.5** | **138.915** | **46.9** | **120.2** | **5.69** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 399.3 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 100 | 5.31 | 5.43 | 9.7 | 121.87 | 0.08 | 2.05 | 0 | 0 | 14.55 | 0 | 0 | 1.18 |
| 2008 | Б/Н | ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ | 40 | 0,2 | 0 | 0,4 | 3,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 5,8 | 0 | 0 | 0,2 |
| к/к | к/к | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 19,9 | 82.3 | 0 | 2,4 | 0 | 0 | 12,3 | 3,0 | 3 | 0,2 |
|  |  | МАРМЕЛАД | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **5.61** | **5.43** | **30** | **207.47** | **0,08** | **5.75** | **0** | **0** | **32.65** | **3,0** | **3** | **1.58** |
| **Всего за день:** | | | | **39.603** | **37.743** | **139.489** | **1.066.83** | **0.4515** | **21.21** | **0.74** | **1,55** | **363.595** | **49.9** | **124.2** | **7.98** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день**  **ЗАМЕНА** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/15/5 | 5,7 | 7,1 | 8,4 | 121,7 | 0,1 | 4,1 | 0,1 | 0,2 | 23,3 | 19,1 | 71,2 | 1,3 |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 3,8 | 5,7 | 9,0 | 104,3 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 0,1 | 28,3 | 18,7 | 57,8 | 1,1 |
| 2008 | 71 | ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ | 70 | 5.446 | 5.782 | 2.471 | 133.987 | 0.086 | 3.1228 | 0 | 0 | 17.2688 | 0 | 0 | 1.9589 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 35 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ | 150 | 4.95 | 6.75 | 15.48 | 140.28 | 0.03 | 0.675 | 0 | 0 | 79.5 | 0 | 0 | 0.345 |
| к/к | 865 | ЧАЙ С МЕДОМ | 150 | 0.375 | 0.075 | 14.01 | 62.49 | 0.001 | 0.15 | 0 | 0 | 7.425 | 0 | 0 | 1.23 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 1.228 | 0.428 | 8.372 | 42.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **6.603** | **11.403** | **37.912** | **283.15** | **0.031** | **0.825** | **0,04** | **0,05** | **86.925** | **0** | **1** | **1.575** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | БИОЙОГУРТ | 100 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 120 | 14 | 95 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **3,2** | **2,7** | **5,8** | **60** | **0** | **0,7** | **0** | **0** | **120** | **14** | **95** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 150 | 5.16 | 5.04 | 8.595 | 100.35 | 0.06 | 5.46 | 0 | 0 | 27.18 | 0 | 0 | 0.765 |
| 2008 | 338 | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ | 200 | 17.5 | 14.5 | 19.8 | 280 | 0.08 | 14.9 | 0 | 0 | 125.76 | 0 | 0 | 1.88 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 6 | 10,5 | 2,1 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 0. | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 0 | 0 | 1.95 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **26.71** | **20.29** | **43.245** | **535.35** | **0.25** | **23.36** | **0** | **0,15** | **180.94** | **0** | **10.5** | **6.695** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 144 | БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ | 100 | 3.73 | 3.73 | 26.4 | 153.33 | 0.03 | 0.36 | 12.27 | 0.61 | 29.76 | 8.56 | 43.57 | 0.54 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 9 | 2.295 | 9.75 | 36.96 | 0 | 4.5 | 0 | 0 | 8.7 | 0 | 0 | 0.405 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12.73** | **6.025** | **36.15** | **190.29** | **0,03** | **4.86** | **12.27** | **0,61** | **38.46** | **8.56** | **43.57** | **0.945** |
| **Всего за день:** | | | | **49.243** | **40.418** | **123.107** | **1.068.79** | **0,311** | **29.745** | **12.31** | **0.81** | **426.325** | **22.56** | **150.07** | **9.215** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день**  **ЗАМЕНА** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 195 | ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ | 120/30 | 3,8 | 3,9 | 28,9 | 164,5 | 0 | 0,7 | 0 | 0,7 | 39,5 | 10,6 | 48,7 | 0,7 |
| 2008 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 17.68 | 11.36 | 25.06 | 273.34 | 0.1 | 25.04 | 0 | 0 | 75.34 | 0 | 0 | 2.04 |
| 2008 | 75 | ПУДИНГ МАННЫЙ | 100 | 4.33 | 5.44 | 22.1 | 157.22 | 0.03 | 0.08 | 0 | 0 | 42.53 | 0 | 0 | 0.52 |
| 2008 | б/н | ЙОГУРТ | 30 | 0.9 | 0.69 | 1.35 | 21.6 | 0 | 0,33 | 0 | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 413 | КАША МОЛОЧНАЯ «ГЕРКУЛЕС» | 150 | 6.81 | 7.26 | 22.785 | 183.785 | 0.12 | 5.28 | 0 | 0 | 67.155 | 0 | 0 | 1.23 |
| к/к | 548 | НАПИТОК ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0 | 23.25 | 90.48 | 0.0105 | 75 | 0 | 0 | 5.859 | 0 | 0 | 3.1538 |
|
| к/к | 117 | ГРЕНКА С СЫРОМ | 20 | 3.17 | 3.208 | 11.986 | 89.48 | 0.042 | 0.036 | 0 | 0 | 52.166 | 0 | 0 | 0.556 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10.28** | **10.468** | **58.021** | **363.745** | **0.1725** | **80.316** | **0** | **0** | **125.18** | **0** | **0** | **4.9398** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | **СОК** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 | 0 | 54 | 0 | 0,2 | 30,6 | 11,7 | 20,7 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,8** | **0,2** | **7,3** | **38,7** | **0** | **54** | **0** | **0,2** | **30,6** | **11,7** | **20,7** | **0,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | 150/15/5 | 5,7 | 6,9 | 7,7 | 118,4 | 0 | 5,3 | 0,1 | 0,2 | 34,7 | 23,5 | 68,1 | 1,8 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 3.1 | 5.4 | 20.3 | 141 | 0.14 | 5 | 0.04 | 0.2 | 47 | 29 | 85 | 1.1 |
| 2008 | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 60 | 12,9 | 6,7 | 8,2 | 117,0 | 0,1 | 0,6 | 0 | 2,0 | 24,1 | 23,4 | 157,0 | 0,6 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0.675 | 0.12 | 35.67 | 147.375 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 23.625 | 0 | 0 | 0.795 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 0. | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 0 | 0 | 1.95 |
| 2008 | Б/Н | ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ | 40 | 0,2 | 0 | 0,4 | 3,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 5,8 | 0 | 0 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **25.875** | **19.72** | **72.27** | **617.575** | **0.36** | **12.2** | **0,14** | **2.4** | **152.725** | **75.9** | **310.1** | **6.445** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,56 | 3,18 | 3,42 | 47,4 | 0,02 | 6,6 | 0,01 | 1,44 | 19,8 | 9,6 | 15,6 | 0,48 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 7.8 | 12.3 | 1.4 | 148.2 | 0 | 0.1 | 0.2 | 2.4 | 53.8 | 9.0 | 117.8 | 1.4 |
| к/к | 196 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0.075 | 0 | 10.35 | 40.5 | 0 | 0.84 | 0 | 0 | 2.145 | 0 | 0 | 0.06 |
| 2008 | 147 | ХЛЕБ | 30 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **11.277** | **16.122** | **27.728** | **300.729** | **0,02** | **7.54** | **0.21** | **3.84** | **75.745** | **18.6** | **133.4** | **1.94** |
| **Всего за день:** | | | | **48.232** | **46.51** | **165.319** | **1.320.749** | **0.5525** | **154.056** | **0.35** | **6.44** | **384.25** | **106.2** | **464.1** | **13.6188** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день**  **ЗАМЕНА** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | к/к | к/к | БАТОН | 30 | 0,9 | 0,36 | 6,18 | 31,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 | 0 | 0 | 0,12 | | 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 | | 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,31 | 2,98 | 0 | 36,52 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |   **ПОЛДНИК**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | к/к | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 19.9 | 82.3 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 12,7 | 3,1 | 2,9 | 0,1 | | к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,5 | 15,5 | 0 | 2.4 | 0 | 0 | 12.3 | 3.0 | 3 | 0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 186 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5.58 | 6 | 27.42 | 181.2 | 0.105 | 0.405 | 0 | 0 | 100.695 | 0 | 0 | 1.365 |
| к/к | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 1.995 | 10.635 | 70.005 | 0.03 | 0.975 | 0 | 0 | 94.305 | 0 | 0 | 0.105 |
|
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 1.228 | 0.428 | 8.372 | 42.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **9.198** | **6.573** | **46.477** | **331.585** | **0.135** | **1.38** | **0,04** | **0,05** | **195.5** | **0** | **1** | **1.47** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 100 | 0.4 | 0 | 15 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0.4** | **0** | **15** | **10** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | б/н | ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | 698 | СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ | 150 | 8.055 | 8.715 | 5.775 | 134.19 | 0.632 | 8.4026 | 0 | 0 | 21.8162 | 0 | 0 | 1.791 |
| 2008 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 2.916 | 4.296 | 29.352 | 167.76 | 0.024 | 0 | 0 | 0 | 1.092 | 0 | 0 | 0.42 |
|  | 95 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 19.464 | 13.2 | 2.264 | 206 | 0.184 | 8.736 | 0 | 0 | 16.08 | 0 | 0 | 6.848 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0.675 | 0.12 | 35.67 | 147.375 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 23.625 | 0 | 0 | 0.795 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 0. | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 0 | 0 | 1.95 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **34.41** | **26.931** | **103.061** | **745.825** | **0.96** | **17.1386** | **0** | **0** | **80.1132** | **0** | **0** | **11.804** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 665 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | 130 | 6.89 | 5.59 | 9.49 | 114.4 | 0.065 | 6.734 | 0 | 0 | 53.079 | 0 | 0 | 1.209 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 9 | 2.295 | 9.75 | 36.96 | 0 | 4.5 | 0 | 0 | 8.7 | 0 | 0 | 0.405 |
| 2008 | 147 | ХЛЕБ | 30 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17.732** | **8.527** | **31.798** | **215.689** | **0,065** | **11.234** | **0** | **0** | **61.779** | **0** | **0** | **1.614** |
| **Всего за день:** | | | | **61.74** | **42.031** | **196.336** | **1.303.099** | **1.16** | **29.7526** | **0.04** | **0.05** | **337.392** | **0** | **1** | **14.888** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день**  **ЗАМЕНА** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 120 | 4.392 | 3.372 | 21.096 | 132.384 | 0.048 | 0 | 0 | 0 | 3.876 | 0 | 0 | 0.888 |
| 2008 | 333 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | 27.4 | 17.2 | 26.8 | 392 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0.516 | 3.132 | 4.722 | 49.14 | 0.03 | 4.17 | 0 | 0 | 12.714 | 0 | 0 | 0.792 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 82 | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА | 140 | 19.824 | 13.608 | 16.534 | 270.914 | 0.084 | 0.784 | 0 | 0 | 229.572 | 0 | 0 | 0.854 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 9 | 2.295 | 9.75 | 36.96 | 0 | 4.5 | 0 | 0 | 8.7 | 0 | 0 | 0.405 |
|
| к/к | б/н | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 7,2 | 8.5 | 88,5 | 328 | 0,06 | 1 | 0 | 0.2 | 307 | 34 | 0.2 | 0.2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **36.024** | **24.403** | **114.784** | **635.874** | **0.144** | **6.284** | **0** | **0.2** | **545.272** | **34** | **0.2** | **1.459** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | 286 | НАПИТОК ШИПОВНИКА | 100 | 0.3 | 0.15 | 13.5 | 55.5 | 0 | 40 | 0 | 0 | 5.55 | 0 | 0 | 0.28 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0.3** | **0.15** | **13.5** | **55.5** | **0** | **40** | **0** | **0** | **5.55** | **0** | **0** | **0.28** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | Б/Н | ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ | 30 | 0.06 | 0 | 0.12 | 0.99 | 0 | 0.39 | 0 | 0 | 1.74 | 0 | 0 | 0.006 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ | 150/10 | 4,5 | 4,5 | 11,0 | 102,5 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 0,2 | 18,8 | 17,8 | 61,3 | 1,0 |
| 2008 | 165 | ГРЕЧКА С МАСЛОМ | 110 | 6.16 | 3.828 | 25.476 | 163.68 | 0.132 | 0 | 0 | 0 | 9.493 | 0 | 0 | 3.08 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 8,1 | 8,4 | 7,5 | 137,5 | 0 | 0 | 0 | 1,3 | 8,6 | 12,4 | 77,5 | 1,3 |
| к/к | 233 | КИСЕЛЬ | 200 | 1.36 | 0 | 29.02 | 116.19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.6 | 0. | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 0 | 0 | 1.95 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **23.48** | **17.328** | **73.116** | **611.36** | **0.322** | **4.69** | **0.1** | **1.5** | **56.133** | **30.2** | **138.8** | **7.336** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 448 | КОЛБАСА В ТЕСТЕ | 80 | 5 | 11.272 | 1.832 | 138.312 | 0.0115 | 0 | 0 | 0 | 17.5233 | 0 | 0 | 0.837 |
| к/к | 153 | ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,33 | 0,075 | 11,415 | 46,065 | 0,0023 | 8,91 | 0 | 0 | 8,91 | 0 | 0 | 1,2522 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **5.53** | **11.347** | **29.547** | **246.377** | **0.0138** | **8.91** | **0** | **0** | **26.4333** | **0** | **0** | **2.0892** |
| **Всего за день:** | | | | **65.334** | **53.228** | **230.947** | **1.549.111** | **0.4798** | **59.884** | **0.1** | **1.7** | **633.388** | **64.2** | **139** | **11.1642** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день**  **ЗАМЕНА** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 16.49 | 16.7 | 3.26 | 228.9 | 0.04 | 1.05 | 0 | 0 | 14.7 | 0 | 0 | 2.1 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,67 | 4,18 | 8,2 | 77,1 | 0,05 | 9,8 | 0 | 0 | 27,93 | 0 | 0 | 1,31 |
| 2008 | 70 | СУП С ЛАПШОЙ И КУРИЦЕЙ | 250 | 4.88 | 4.43 | 15.54 | 124.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 19.9 | 82.3 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 12,7 | 3,1 | 2,9 | 0,1 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 173 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5.82 | 7.5 | 32.64 | 222 | 0.06 | 0.645 | 0 | 0 | 146.37 | 0 | 0 | 0.465 |
| к/к | 138 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 2.43 | 13.275 | 81.96 | 0.015 | 0.495 | 0 | 0 | 96.075 | 0 | 0 | 0.48 |
|
| 2008 | 147 | ХЛЕБ | 20 | 1.228 | 0.428 | 8.372 | 42.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **9.438** | **14.508** | **54.337** | **384.34** | **0.075** | **1.14** | **0.04** | **0.05** | **242.945** | **0** | **1** | **0.945** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | **ФРУКТ** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,8** | **0,2** | **7,3** | **35** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 163 | БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ | 150 | 38.61 | 31.965 | 33.66 | 577.89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 58 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2.17 | 3.12 | 5.36 | 82.6 | 0.07 | 2.09 | 0 | 0 | 36.72 | 0 | 0 | 0.49 |
| 2008 | 53 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 200 | 9 | 7.5 | 7.36 | 255 | 0.05 | 19 | 0 | 0 | 71.06 | 0 | 0 | 0.9 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0.675 | 0.12 | 35.67 | 147.375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23.625 | 0 | 0 | 0.795 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.866 | 37.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **51.655** | **42.905** | **90.916** | **1.100.665** | **0.12** | **2.09** | **0** | **0** | **131.405** | **0** | **0** | **2.185** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | САЛАТ «ОВОЩНОЙ | 100 | 2.75 | 6.06 | 19.34 | 109.1 | 0.07 | 12 | 0 | 0 | 21.3 | 0 | 0 | 0.73 |
| 2008 | 275 | СОСИСКА ОТВАРНАЯ | 100 | 11 | 23.9 | 0.4 | 260 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 35 | 0 | 0 | 1.8 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 9 | 2.295 | 9.75 | 36.96 | 0 | 4.5 | 0 | 0 | 8.7 | 0 | 0 | 0.405 |
| 2008 | 147 | ХЛЕБ | 20 | 1.228 | 0.428 | 8.372 | 42.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **23.978** | **32.683** | **37.862** | **448.94** | **0,027** | **16.5** | **0** | **0** | **6.5** | **0** | **0** | **2.935** |
| **Всего за день:** | | | | **85.871** | **90.296** | **190.415** | **1.968.945** | **0.222** | **19.28** | **0.04** | **0.05** | **380.085** | **0** | **1** | **6.065** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день**  **ЗАМЕНА** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 106 | СУФЛЕ МЯСНОЕ | 60 | 10.902 | 11.526 | 3.408 | 161.508 | 0.024 | 0.054 | 0 | 0 | 43.188 | 0 | 0 | 1.368 |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 80 | 1.328 | 5.672 | 6.8 | 82.824 | 0.016 | 3.848 | 0 | 0 | 29.272 | 0 | 0 | 1.224 |
| 2008 | 291.1 | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ | 50 | 0.73 | 2.21 | 1.3 | 36.49 | 0.007 | 0.473 | 0 | 0 | 20.031 | 0 | 0 | 0.507 |
| 2008 | 97 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 160 | 13.584 | 13.36 | 11.648 | 243.104 | 0.112 | 6.96 | 0 | 0 | 57.472 | 0 | 0 | 2.304 |