|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 0,01 | 0,9 | 0,02 | 0 | 7,88 | 18,8 | 91,55 | 0,35 |
| к/к | 865 | ЧАЙ С МЕДОМ | 200 | 0,5 | 0,1 | 0 | 83.32 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0 | 9,9 | 30,1 | 0 | 1,64 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **11,11** | **16.17** | **51,61** | **476,76** | **0.12** | **1,1** | **0,6** | **0,05** | **27,78** | **55.4** | **124.05** | **2,49** |
| **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 | 60 | 1.33 | 3.26 | 5.34 | 45.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 55 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2 | 5,175 | 14,285 | 113,325 | 0,05 | 6,95 | 0 | 0 | 31,3 | 0 | 42,4 | 1,325 |
| 2008 | 90 | ПЛОВ С МЯСОМ | 230 | 18,63 | 18,745 | 39,33 | 403,65 | 0,023 | 0,023 | 0 | 0 | 11,362 | 0 | 0 | 0,805 |
| 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 | 4.62 | 0.84 | 0.84 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 0 | 0 | 2.73 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **27.48** | **28.2** | **77.505** | **765.675** | **0.219** | **10.553** | **0** | **0,18** | **79.682** | **7.15** | **54.92** | **7.36** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 211 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 9,2 | 7,9 | 42,7 | 279,7 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 108,3 | 15,3 | 93,7 | 1,2 |
| к/к | 138 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 150 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109.28 | 0,02 | 0,66 | 0 | 0 | 128,1 | 0 | 0 | 0,64 |
| к/к | 153 | ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12,52** | **11,14** | **76,7** | **450,98** | **0.12** | **0,66** | **0** | **1,4** | **236,4** | **15,3** | **93,7** | **1,84** |
| **Всего за день:** | | | | **54.31** | **58.21** | **211.615** | **1.753.415** | **0.459** | **13.013** | **0,6** | **1.63** | **463.862** | **91.85** | **367.67** | **11.69** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 50 | 0.1 | 0 | 0.2 | 1.65 | 0 | 0.65 | 0 | 0 | 2.9 | 0 | 0 | 0.1 |
| 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 | 123.1 | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 15.81 | 11.85 | 0 | 185.82 | 0.016 | 1.0027 | 0 | 0 | 44.118 | 0 | 0 | 11.390 |
| 2008 | 132 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 2.574 | 4.823 | 12.337 | 102,7 | 0.039 | 21.281 | 0 | 0 | 72.54 | 0 | 0 | 0.975 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 6 | 8,2 | 29,3 | 215 | 0,06 | 0,22 | 0 | 0 | 125,48 | 0 | 0 | 0,4 |
| к/к | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0 | 125,74 | 0 | 0 | 0,14 |
|
| к/к | 117 | ГРЕНКА С СЫРОМ | 30 | 4,7 | 4.8 | 17,9 | 134,2 | 0,063 | 0,054 | 0 | 0 | 78,2 | 0 | 0 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **13,82** | **15,66** | **61,38** | **442,54** | **0,163** | **1,574** | **0** | **0** | **329,42** | **0** | **0** | **1,34** |
| **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 | к/к | ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 4,0 | 7,3 | 9,4 | 122,1 | 0 | 7,8 | 0,2 | 0,3 | 41,5 | 21,9 | 65,2 | 1,2 |
| 2008 | 58 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 140 | 3,038 | 4,368 | 7,504 | 115,64 | 0,098 | 2,926 | 0 | 0 | 51,408 | 0 | 0 | 0,686 |
| 2008 | 247 | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,93 | 5,1 | 2,57 | 100 | 0,07 | 2,88 | 0 | 0 | 33,83 | 0 | 0 | 0,57 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 31,5 | 0 | 0 | 1,06 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4.62 | 0.84 | 0.84 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 0 | 0 | 2.73 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **23.488** | **17.768** | **67.874** | **660.94** | **0.334** | **13,606** | **0,2** | **0.3** | **182.738** | **21.9** | **65.2** | **6.246** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 399.3 | БЛИНЫ С МЕДОМ | 150 | 8.31 | 5.295 | 13.65 | 290.085 | 0.2972 | 0.2727 | 0 | 0 | 34.812 | 0 | 0 | 3.4409 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6 | 0 | 0 | 11,6 | 0 | 0 | 0,54 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **20.31** | **8.355** | **26.65** | **339.365** | **0.2972** | **6.2727** | **0** | **0** | **46.412** | **0** | **0** | **3.9809** |
| **Всего за день:** | | | | **58.418** | **41.983** | **163.204** | **1.481.545** | **0.7942** | **75.4527** | **0,2** | **0.5** | **589.17** | **33.6** | **85.9** | **11.8669** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | 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 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 5 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | | 60 | | 1,14 | 5,34 | 4,62 | | 71,4 | | 0,012 | | 4,2 | | | 0 | 10 | 24,6 | | | 0 | | 0 | 0,42 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,38 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 184,48 | 0 | 0 | 1,5 |
| к/к | 548 | НАПИТОК ШИПОВНИКА | 200 | 0,4 | 0 | 31 | 120,64 | 0,014 | 100 | 0 | 0 | 7,812 | 0 | 0 | 4,205 |
|
| 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 | 147 | ХЛЕБ | 30 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **9,272** | **15,212** | **68,608** | **444,849** | **0,114** | **100.9** | **0,04** | **0,05** | **192,792** | **0** | **1** | **5,705** |
| **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 | 100 | 1,46 | 4,42 | 2,6 | 72,98 | 0,0147 | 0,9462 | 0 | 0 | 40,0634 | 0 | 0 | 1,0148 |
| 2008 | 95 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 250/10/5 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 0,06 | 19,41 | 0 | 0 | 46,81 | 0 | 0 | 0,85 |
| 2008 | 74 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 135 | 10,23 | 8,491 | 2,578 | 230,418 | 0,1617 | 3,8979 | 0 | 0 | 22,7486 | 0 | 0 | 3,5782 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 31,5 | 0 | 0 | 1,06 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4.62 | 0.84 | 0.84 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 0 | 0 | 2.73 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **20.89** | **20.981** | **62.158** | **744.598** | **0.4024** | **24,2541** | **0** | **0** | **165.622** | **0** | **0** | **9.233** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 399.3 | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ | 100 | 17,73 | 4,62 | 2,92 | 123,33 | 0,08 | 1,03 | 0 | 0 | 54,33 | 0 | 0 | 1,08 |
| 2008 | 245 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,56 | 1,08 | 2.82 | 27 | 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 | 200 | 0.44 | 0.1 | 15.22 | 61.42 | 0.08 | 11.88 | 0 | 0 | 11.88 | 0 | 0 | 1.6696 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **20.83** | **7.1** | **51.86** | **353.35** | **0,0823** | **12.91** | **0** | **0** | **72.61** | **4** | **14,4** | **3.3496** |
| **Всего за день:** | | | | **51.792** | **43.493** | **189.926** | **1581.497** | **0.5964** | **192.064** | **0,04** | **0,25** | **461.624** | **15.7** | **36.1** | **18.5876** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 100 | 1,67 | 4,18 | 8,2 | 77,1 | 0,05 | 9,8 | 0 | 0 | 27,93 | 0 | 0 | 1,31 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 155 | 4,65 | 6,045 | 21,855 | 170,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | 548 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 0,06 | 1,6 | 0 | 0 | 152,94 | 0 | 0 | 0,54 |
|
| 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:** | | | | **11,85** | **13,565** | **68,935** | **455,96** | **0,06** | **1,6** | **0** | **0** | **164,54** | **8** | **36** | **1,34** |
| **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 | к/к | ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 220 | 5,83 | 4,55 | 13,6 | 118,8 | 0,11 | 9,856 | 0 | 0 | 25,52 | 0 | 0 | 1,298 |
| 2008 | 68 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 230 | 17.25 | 18.745 | 23.69 | 334.65 | 0.115 | 3.289 | 0 | 0 | 25.599 | 0 | 0 | 3.45 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 31,5 | 0 | 0 | 1,06 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4.62 | 0.84 | 0.84 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 0 | 0 | 2.73 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **28.6** | **24.295** | **85.69** | **776.65** | **0.391** | **13.145** | **0** | **2,7** | **107.119** | **0** | **0** | **8.538** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 399.3 | ЛАПЩЕВНИК С ТВОРОГОМ | 200 | 17,18 | 15,04 | 40,26 | 365,16 | 0,12 | 0,16 | 0 | 0 | 128,9 | 0 | 0 | 1,66 |
| 2008 | б/н | ЙОГУРТ | 60 | 1,5 | 1,15 | 2,25 | 36 | 0 | 0,55 | 0 | 0 | 90 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6 | 0 | 0 | 11,6 | 0 | 0 | 0,54 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **30,68** | **19,25** | **55,51** | **450,44** | **0,12** | **6,71** | **0** | **0** | **230,5** | **0** | **0** | **2,2** |
| **Всего за день:** | | | | **71.93** | **57.31** | **217.435** | **1718.05** | **0.571** | **21.455** | **0** | **2,7** | **502.159** | **8** | **36** | **12.078** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 150 | 25,83 | 16,17 | 38,16 | 404,16 | 0,09 | 0,765 | 0 | 0 | 206,82 | 0 | 0 | 1,17 |
| 2008 | 233 | СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 21,135 | 17,325 | 31,68 | 367.5 | 0,105 | 1,095 | 0 | 0 | 175,5 | 0 | 0 | 1,26 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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» | 200 | 6,2 | 8,6 | 32,4 | 232 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 122,98 | 0 | 0 | 0,78 |
| к/к | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0 | 125,74 | 0 | 0 | 0,14 |
|
| 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 | 147 | ХЛЕБ | 30 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **11,212** | **16,052** | **59,188** | **427,169** | **0,14** | **1,5** | **0,04** | **0,05** | **249,22** | **0** | **1** | **0,92** |
| **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 | 250/10 | 6.8 | 5.2 | 29.4 | 191.9 | 0.2 | 4.6 | 0.2 | 1.9 | 38.1 | 33.6 | 87.2 | 2.1 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 120 | 3.3 | 3.4 | 13.4 | 98.9 | 0 | 9.3 | 0.6 | 0.5 | 74.5 | 28.9 | 76.9 | 1.0 |
| 2008 | 296 | РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ | 130 | 13,58 | 9,49 | 21,87 | 227,5 | 0,104 | 0,195 | 0 | 0 | 35,75 | 0 | 0 | 1,56 |
| к/к | 128 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 7,76 | 7.76 | 17,86 | 69,38 | 0,006 | 3,2 | 0 | 0 | 14,22 | 0 | 0 | 0,48 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4.62 | 0.84 | 0.84 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 0 | 0 | 2.73 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **36.06** | **26.69** | **83.37** | **714.38** | **0.436** | **17.295** | **0,8** | **2.4** | **187.07** | **62.5** | **164.1** | **7.87** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 399.3 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 130 | 6,903 | 7,059 | 12,61 | 158,43 | 0,104 | 2,665 | 0 | 0 | 18,195 | 0 | 0 | 1,534 |
| 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 | 180 | 0,1 | 0 | 20,3 | 84,1 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 12,7 | 3,1 | 2,9 | 0,1 |
|  |  | МАРМЕЛАД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **7,203** | **7,059** | **33,31** | **245,83** | **0,104** | **6,265** | **0** | **0** | **36,695** | **3,1** | **2,9** | **1.834** |
| **Всего за день:** | | | | **54.475** | **49.801** | **182.358** | **1.412.019** | **0.68** | **25.06** | **1,2** | **2.45** | **477.975** | **65.6** | **168** | **10.644** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 250/15/5 | 4,6 | 7,8 | 9,8 | 130,2 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 0,3 | 35,0 | 22,4 | 70,6 | 1,3 |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 4,6 | 7,4 | 14,7 | 147,1 | 0,1 | 10,6 | 0,2 | 0,3 | 46,1 | 29,5 | 82,2 | 1,5 |
| 2008 | 71 | ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ | 100 | 7,78 | 8,26 | 3,53 | 191,41 | 0,1228 | 4,4612 | 0 | 0 | 24,6697 | 0 | 0 | 2,7984 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 | 0,04 | 0,9 | 0 | 0 | 106 | 0 | 0 | 0,46 |
| к/к | 865 | ЧАЙ С МЕДОМ | 200 | 0,5 | 0,1 | 0 | 83.32 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0 | 9,9 | 30,1 | 0 | 1,64 |
|
| 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 | 147 | ХЛЕБ | 30 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **8,992** | **13,892** | **33.248** | **372,189** | **0,05** | **1,1** | **0,04** | **0,05** | **116.4** | **30,1** | **0** | **2,1** |
| **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 | 250 | 6,88 | 6,72 | 11,46 | 133,8 | 0,08 | 7,28 | 0 | 0 | 36,24 | 0 | 0 | 1,02 |
| 2008 | 338 | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ | 240 | 21 | 17,4 | 23,76 | 336 | 0,096 | 17.88 | 0 | 0 | 150,912 | 0 | 0 | 2,256 |
| 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 | 4.62 | 0.84 | 0.84 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 0 | 0 | 2.73 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **33.4** | **25.14** | **53.77** | **673.4** | **0.322** | **28,74** | **0** | **0,18** | **224.172** | **7.15** | **12.52** | **8.506** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 144 | БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ | 150 | 5,595 | 5,595 | 39.6 | 229,995 | 0,045 | 0,54 | 18,405 | 0,915 | 44,64 | 12,84 | 65,355 | 0,81 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6 | 0 | 0 | 11,6 | 0 | 0 | 0,54 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17,595** | **8,655** | **52,6** | **279,275** | **0,045** | **0,6** | **18,405** | **0,915** | **56,24** | **12,84** | **65,355** | **1,35** |
| **Всего за день:** | | | | **63.187** | **50.387** | **145.418** | **1.384.864** | **0.417** | **31,14** | **18,445** | **1.145** | **516.812** | **64.09** | **172.875** | **11.956** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 240 | 21,216 | 13,632 | 30.072 | 328.008 | 0.12 | 30.048 | 0 | 0 | 90.408 | 0 | 0 | 2.448 |
| 2008 | 75 | ПУДИНГ МАННЫЙ | 110 | 4.763 | 5.984 | 24.31 | 172.942 | 0.033 | 0.088 | 0 | 0 | 46.783 | 0 | 0 | 0.572 |
| 2008 | б/н | ЙОГУРТ | 50 | 1,5 | 1,15 | 2,25 | 36 | 0 | 0,55 | 0 | 0 | 90 | 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» | 200 | 9,08 | 9,68 | 30,38 | 245,16 | 0,16 | 7,04 | 0 | 0 | 89,54 | 0 | 0 | 1,64 |
| к/к | 548 | НАПИТОК ШИПОВНИКА | 200 | 0,4 | 0 | 31 | 120,64 | 0,014 | 100 | 0 | 0 | 7,812 | 0 | 0 | 4,205 |
|
| к/к | 117 | ГРЕНКА С СЫРОМ | 30 | 4,7 | 4.8 | 17,9 | 134,2 | 0,063 | 0,054 | 0 | 0 | 78,2 | 0 | 0 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **14,18** | **14,48** | **79,28** | **500** | **0,237** | **107,094** | **0** | **0** | **175,552** | **0** | **0** | **6,645** |
| **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 И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | 250/10/5 | 1,8 | 4,9 | 12,7 | 105,1 | 0 | 8,0 | 0,2 | 0,3 | 52,5 | 31,2 | 50,6 | 2,0 |
| 2008 | 58 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 140 | 3,038 | 4,368 | 7,504 | 115,64 | 0,098 | 2,926 | 0 | 0 | 51,408 | 0 | 0 | 0,686 |
| 2008 | 442 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80 | 17,4 | 3,9 | 10,9 | 147,8 | 0,1 | 0,8 | 0 | 2,2 | 31,1 | 31,5 | 209,8 | 0,8 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 31,5 | 0 | 0 | 1,06 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4.62 | 0.84 | 0.84 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 0 | 0 | 2.73 |
| 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:** | | | | **27.958** | **14.168** | **79.904** | **695.04** | **0.364** | **12.396** | **0,2** | **2.5** | **196.808** | **62.7** | **260.4** | **7.476** |
| **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 | 100 | 9,65 | 15,93 | 1,82 | 189,28 | 0,05 | 0 | 0,18 | 3,28 | 76,44 | 12,74 | 165,62 | 1.82 |
| к/к | 196 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 | 0 | 1,12 | 0 | 0 | 2,86 | 0 | 0 | 0,08 |
| 2008 | 147 | ХЛЕБ | 30 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **13,152** | **19,752** | **31,598** | **354.649** | **0,007** | **7,72** | **0,19** | **4,72** | **99,1** | **22,34** | **181,22** | **0,56** |
| **Всего за день:** | | | | **56.09** | **48.6** | **198.082** | **1.588.389** | **0.608** | **181.21** | **0,39** | **7.42** | **499.06** | **96.74** | **462.32** | **14.981** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180 | 0,1 | 0 | 20,3 | 84,1 | 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 | 1,6 | 0 | 0,5 | 7,2 | 7,6 | 22,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 7.44 | 8 | 36.56 | 241.6 | 0.14 | 0.54 | 0 | 0 | 134.26 | 0 | 0 | 1.82 |
| к/к | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0 | 125,74 | 0 | 0 | 0,14 |
|
| 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 | 147 | ХЛЕБ | 30 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12.452** | **15.452** | **63.348** | **436.769** | **0.18** | **1.84** | **0,04** | **0,05** | **260.5** | **0** | **1** | **1.96** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 100 | 0.4 | 0 | 15 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **0Итого 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 | 250 | 13.425 | 14.525 | 9.625 | 223.65 | 0.1053 | 14.0043 | 0 | 0 | 36.3603 | 0 | 0 | 2.985 |
| 2008 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 3.159 | 4.654 | 31.798 | 181.74 | 0.026 | 0 | 0 | 0 | 1.183 | 0 | 0 | 0.455 |
|  | 95 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 110 | 26.763 | 18.15 | 3.113 | 283.25 | 0.253 | 12.102 | 0 | 0 | 22.11 | 0 | 0 | 9.416 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 31,5 | 0 | 0 | 1,06 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4.62 | 0.84 | 0.84 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 0 | 0 | 2.73 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **48.867** | **38.329** | **92.936** | **1.011.84** | **0.5503** | **26.1063** | **0** | **0** | **115.653** | **0** | **0** | **16.646** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 41 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | 160 | 8.48 | 6.88 | 11.68 | 140.8 | 0.08 | 8.288 | 0 | 0 | 65.328 | 0 | 0 | 1.488 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6 | 0 | 0 | 11,6 | 0 | 0 | 0,54 |
| 2008 | 147 | ХЛЕБ | 30 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **22.322** | **10.582** | **37.238** | **254.409** | **0.008** | **14.288** | **0** | **0** | **76.928** | **0** | **0** | **2.028** |
| **Всего за день:** | | | | **84.041** | **64.363** | **157.732** | **1.713.018** | **0.8103** | **42.2343** | **0.04** | **0.05** | **453.081** | **0** | **1** | **20.634** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 150 | 5.49 | 4.215 | 26.37 | 165.48 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 4.845 | 0 | 0 | 1.11 |
| 2008 | 333 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 240 | 32.88 | 20.64 | 32.16 | 470.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 80 | 0.688 | 4.176 | 6.296 | 65.52 | 0.04 | 5.56 | 0 | 0 | 16.952 | 0 | 0 | 1.056 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180 | 25.488 | 17.496 | 21.258 | 348.318 | 0.108 | 1.008 | 0 | 0 | 295.164 | 0 | 0 | 1.098 |
| к/к | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6 | 0 | 0 | 11,6 | 0 | 0 | 0,54 |
|
| 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:** | | | | **44.688** | **29.056** | **122.758** | **725.598** | **0.114** | **8.008** | **0** | **0.2** | **613.764** | **34** | **0.2** | **1.838** |
| **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 | 40 | 0,2 | 0 | 0,4 | 3,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 5,8 | 0 | 0 | 0,2 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ | 250/10 | 4,9 | 5,1 | 18,2 | 138,7 | 0,1 | 4,3 | 0,2 | 0,5 | 30,5 | 20,3 | 66,0 | 1,3 |
| 2008 | 165 | ГРЕЧКА С МАСЛОМ | 130 | 7.28 | 4.524 | 30.108 | 193.44 | 0.156 | 0 | 0 | 0 | 11.219 | 0 | 0 | 3.64 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80/30 | 11,5 | 10,6 | 10,5 | 184,0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 17,7 | 111,5 | 1,8 |
| 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 | 4.62 | 0.84 | 0.84 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 0 | 0 | 2.73 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **29.86** | **21.064** | **89.068** | **762.33** | **0.382** | **5.6** | **0.2** | **1.6** | **84.519** | **38** | **177.5** | **9.67** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 448 | КОЛБАСА В ТЕСТЕ | 100 | 6.25 | 14.09 | 2.29 | 172.89 | 0.0144 | 0 | 0 | 0 | 21.9041 | 0 | 0 | 1.0463 |
| 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 | 200 | 0,33 | 0,075 | 11,415 | 46,065 | 0,0023 | 8,91 | 0 | 0 | 8,91 | 0 | 0 | 1,2522 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **6.78** | **14.165** | **30.005** | **280.955** | **0.0167** | **8.91** | **0** | **0** | **30.8141** | **0** | **0** | **2.2985** |
| **Всего за день:** | | | | **81.628** | **64.435** | **255.331** | **1.824.383** | **0.5127** | **62.518** | **0.2** | **1.8** | **734.647** | **72** | **177.7** | **14.0865** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 120 | 19.788 | 20.04 | 3.912 | 274.68 | 0.048 | 1.26 | 0 | 0 | 17.64 | 0 | 0 | 2.51 |
| **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 | 180 | 0,1 | 0 | 20,3 | 84,1 | 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 | 200 | 7.76 | 10 | 43.52 | 296 | 0,08 | 0.86 | 0 | 0 | 195.16 | 0 | 0 | 0.62 |
| к/к | 138 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 150 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109.28 | 0,02 | 0,66 | 0 | 0 | 128,1 | 0 | 0 | 0,64 |
|
| 2008 | 147 | ХЛЕБ | 30 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 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:** | | | | **12.772** | **18.032** | **73.828** | **507.109** | **0.1** | **1.52** | **0.04** | **0.05** | **323.76** | **0** | **1** | **1.26** |
| **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 | 250 | 64.35 | 53.275 | 56.1 | 963.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 58 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 140 | 3,038 | 4,368 | 7,504 | 115,64 | 0,098 | 2,926 | 0 | 0 | 51,408 | 0 | 0 | 0,686 |
| 2008 | 53 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 180 | 10 | 8.2 | 10.8 | 280 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 104.22 | 0 | 0 | 1 |
| к/к | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 31,5 | 0 | 0 | 1,06 |
| к/к | 879 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4.62 | 0.84 | 0.84 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 0 | 0 | 2.73 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **82.908** | **66.843** | **122.804** | **1.681.99** | **0.344** | **2.926** | **0** | **0** | **211.628** | **0** | **0** | **5.476** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | САЛАТ «ОВОЩНОЙ | 130 | 4.8 | 6.06 | 12.32 | 118.1 | 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 | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6 | 0 | 0 | 11,6 | 0 | 0 | 0,54 |
| 2008 | 147 | ХЛЕБ | 30 | 1,842 | 0,642 | 12,558 | 64,329 | 0.022 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **29.642** | **33.662** | **38.278** | **491.709** | **0.292** | **18** | **0.04** | **0** | **67.9** | **0** | **0** | **3.07** |
| **Всего за день:** | | | | **126.122** | **118.737** | **242.21** | **2.715.808** | **0.736** | **22.446** | **0.04** | **0.05** | **603.288** | **0** | **1** | **9.806** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 80 | 14.536 | 15.368 | 4.544 | 215.344 | 0.032 | 0.072 | 0 | 0 | 57.584 | 0 | 0 | 1.824 |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 100 | 1.66 | 7.09 | 8.5 | 103.53 | 0.02 | 4.81 | 0 | 0 | 36.59 | 0 | 0 | 1.53 |
| 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 | 97 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 180 | 15.282 | 15.03 | 13.104 | 273.492 | 0.126 | 7.83 | 0 | 0 | 64.656 | 0 | 0 | 2.592 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |