

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	34,38	7,1	13,2	40,0	307,4	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	140,5	159,1	38,9	0,9	240,7	12,0	0,0	0,0	
		ВЕТЧИНА	30	20,00	5,2	10,2	0,1	90,0	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	0,0
2008		БАТОН	30	2,94	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,26	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				74,58	18,2	27,2	79,9	617,0	1,1	0,2	0,3	0,1	0,2	257,6	274,1	70,3	2,1	475,5	21,0	0,0	0,0	0,0
<b>Витаминизация 1 смена</b>																						
2008		ЯБЛОКО	100	19,81	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,81	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				94,39	18,6	27,6	89,7	664,0	11,1	0,2	0,3	0,1	0,2	273,6	285,1	78,3	4,3	753,5	23,0	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,5	4,8															

## 3 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	16,18	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	0,0	0,1	0,0	4,2	7,8	6,0	0,3	87,4	0,6	0,0	
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	52,75	16,2	20,8	28,9	368,6	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3	2,6	1192,1	12,1	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>74,58</b>	<b>19,7</b>	<b>21,1</b>	<b>64,8</b>	<b>529,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>61,7</b>	<b>246,2</b>	<b>74,4</b>	<b>4,1</b>	<b>1344,6</b>	<b>12,7</b>	<b>0,0</b>	
<b>Витаминизация 1 смена</b>																			
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	19,81	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>19,81</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>12,6</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>2,5</b>	<b>240,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>94,39</b>	<b>20,7</b>	<b>21,3</b>	<b>84,4</b>	<b>613,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>74,3</b>	<b>258,8</b>	<b>81,6</b>	<b>6,6</b>	<b>1584,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>													

5 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2011	271	Котлета домашняя	80	44,76	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	11,2	85,7	13,2	1,3	168,2	3,7	0,0	0,0	
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	22,73	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1083,8	12,0	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				74,58	16,3	21,7	68,3	535,1	15,6	0,3	0,2	0,0	0,1	93,8	244,4	73,5	4,2	1324,9	15,6	0,0	0,1	
<b>Витаминация 1 смена</b>																						
2008		Нектарин	100	19,81	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	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,81	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	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				94,39	16,3	21,7	68,3	535,1	15,6	0,3	0,2	0,0	0,1	93,8	244,4	73,5	4,2	1324,9	15,6	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,3	4,2															

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	17,84	0,5	3,1	1,8	37,6	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	17,1	8,1	0,5	104,8	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008	254	Сосиска отварная	60	29,42	6,7	14,6	0,2	159,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,6	97,1	12,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	375	КОМПЛОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	15,06	0,2	0,2	28,7	118,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	7,3	7,2	0,3	94,8	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,58</b>	<b>15,9</b>	<b>23,0</b>	<b>85,8</b>	<b>615,7</b>	<b>9,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>88,7</b>	<b>197,9</b>	<b>51,1</b>	<b>3,8</b>	<b>315,9</b>	<b>4,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Витаминация 1 смена</b>																								
2008		ЯБЛОКО	100	19,81	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,81</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>11,0</b>	<b>8,0</b>	<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>94,39</b>	<b>16,3</b>	<b>23,4</b>	<b>95,6</b>	<b>662,7</b>	<b>19,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>104,7</b>	<b>208,9</b>	<b>59,1</b>	<b>6,0</b>	<b>593,9</b>	<b>6,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>5,9</b>																	

## 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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	260	64,82	30,2	34,6	53,2	645,9	1,8	0,2	0,2	0,1	0,5	69,0	268,2	43,2	3,5	428,0	7,8	0,0	0,0	0,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,58</b>	<b>33,2</b>	<b>34,9</b>	<b>92,6</b>	<b>818,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>86,6</b>	<b>301,8</b>	<b>58,2</b>	<b>4,3</b>	<b>480,8</b>	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Витаминизация 1 смена</b>																						
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,81	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,81</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>12,6</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>2,5</b>	<b>240,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>94,39</b>	<b>34,2</b>	<b>35,1</b>	<b>112,2</b>	<b>901,5</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>99,2</b>	<b>314,4</b>	<b>65,4</b>	<b>6,8</b>	<b>720,8</b>	<b>9,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,3</b>															

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
<b>Завтрак</b>																										
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40	3,85	0,6	2,0	3,7	35,9	5,9	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	17,1	11,2	6,1	0,3	66,2	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0		
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	0,0	39,2	260,4	53,5	2,2	403,7	6,7	0,0	0,0	0,0	0,2		
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	8,28	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	13,04	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	45,0	10,0	1,1	55,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2		
Итого за прием пищи:					74,58	32,8	37,2	131,8	996,4	9,7	0,2	0,2	0,4	0,0	93,1	354,2	87,3	5,2	688,9	8,6	0,0	0,0	0,0	0,2		
<b>Витаминизация 1 смена</b>																										
2008		Нектарин	100	19,81	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					19,81	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Всего за день:					94,39	32,8	37,2	131,8	996,4	9,7	0,2	0,2	0,4	0,0	93,1	354,2	87,3	5,2	688,9	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,1	4,0																			