



Утверждаю  
 директор  
 Рубкевич Е.А.

**МЕНЮ**

**2-х разовое питание**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>II Завтрак</b>									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	СОК 200	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА 20	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 50	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	СОК 200	СОК 200	СОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ФРУКТ 140	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30 ФРУКТ 110		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30 ФРУКТ 140	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30 ФРУКТ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30
<b>Обед</b>									
ИКРА ОВОЩНАЯ 80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	ШНИЦЕЛЬ ПО ДЕРЕВЕНСКИ 90	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 250	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ 250	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 260	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 250
ПЛОВ С МЯСОМ 260	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 160	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 110	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	РИС ОТВАРНОЙ 160	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 150
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 160	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 160
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30 ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ФРУКТ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30 ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30 ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30 ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30 ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30 ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
				ФРУКТ 110				ФРУКТ 110	ФРУКТ 110

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>II Завтрак</b>																								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	8,0	9,8	36,9	257,8	0,8	54,7	1,1	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,6	8,9	178,1	153,8	25,8	0,7	0,8	13,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	4,7	6,0	0,0	73,5	0,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	177,8	101,0	7,1	0,2	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	14,1	56,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,7	7,4	5,4	0,7	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>15,2</b>	<b>16,5</b>	<b>66,4</b>	<b>466,1</b>	<b>0,9</b>	<b>107,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>8,9</b>	<b>366,6</b>	<b>281,7</b>	<b>42,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0,8</b>	<b>13,5</b>
<b>Обед</b>																								
2008		ИКРА ОВОЩНАЯ	80	0,00	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	122,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	32,8	29,8	12,0	0,6	0,0	0,0	
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,00	6,6	8,1	14,7	157,8	7,7	180,6	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,3	1,0	8,9	58,6	131,8	38,2	1,4	0,4	6,1
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	260	0,00	20,1	21,3	50,1	458,1	1,8	317,0	1,2	0,2	0,2	0,1	2,2	0,4	4,3	24,2	24,4	254,6	57,7	3,1	4,0	8,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,2	0,0	22,7	91,5	0,4	7,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	15,3	10,3	5,8	0,3	0,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,6	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>33,3</b>	<b>37,8</b>	<b>126,1</b>	<b>962,8</b>	<b>15,5</b>	<b>627,4</b>	<b>4,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,8</b>	<b>6,0</b>	<b>46,0</b>	<b>138,3</b>	<b>460,4</b>	<b>125,2</b>	<b>7,4</b>	<b>4,9</b>	<b>17,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>48,5</b>	<b>54,3</b>	<b>192,5</b>	<b>1428,9</b>	<b>16,4</b>	<b>734,6</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,9</b>	<b>6,7</b>	<b>54,9</b>	<b>504,9</b>	<b>762,1</b>	<b>167,4</b>	<b>9,4</b>	<b>5,7</b>	<b>30,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>																	

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
<b>II Завтрак</b>																									
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,00	15,5	25,6	2,6	290,3	0,2	288,9	5,4	2,7	0,1	0,5	0,6	0,2	0,2	8,4	109,0	242,8	18,4	2,7	1,5	27,7	
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
2008		ФРУКТ	140	0,00	2,1	0,7	29,4	134,4	14,0	28,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	11,2	39,2	58,8	0,8	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>20,7</b>	<b>27,2</b>	<b>69,4</b>	<b>603,3</b>	<b>16,2</b>	<b>316,9</b>	<b>6,1</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>8,4</b>	<b>134,2</b>	<b>315,5</b>	<b>89,1</b>	<b>6,7</b>	<b>1,5</b>	<b>27,7</b>	
<b>Обед</b>																									
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	5,5	8,8	19,2	177,2	6,6	173,8	2,6	0,0	0,1	0,1	0,4	0,3	1,6	11,0	52,4	91,7	28,2	1,7	1,0	6,8	
2008	272	ШНИЦЕЛЬ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	90	0,00	13,0	21,1	13,6	284,2	1,5	45,1	4,4	0,3	0,0	0,1	1,5	0,2	2,6	12,2	18,7	146,6	22,7	2,1	2,3	7,2	
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	0,00	4,1	5,4	17,6	133,5	34,0	70,6	2,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,3	1,3	21,8	90,1	63,8	32,3	1,9	0,8	6,3	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,2	0,0	22,7	91,5	0,4	7,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	15,3	10,3	5,8	0,3	0,0	0,2	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>27,7</b>	<b>36,6</b>	<b>105,5</b>	<b>846,6</b>	<b>42,5</b>	<b>296,9</b>	<b>11,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,9</b>	<b>5,9</b>	<b>57,9</b>	<b>183,7</b>	<b>366,7</b>	<b>100,5</b>	<b>8,0</b>	<b>4,6</b>	<b>22,7</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>48,4</b>	<b>63,8</b>	<b>174,9</b>	<b>1449,9</b>	<b>58,7</b>	<b>613,8</b>	<b>17,1</b>	<b>3,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,5</b>	<b>1,1</b>	<b>6,9</b>	<b>66,3</b>	<b>317,9</b>	<b>682,2</b>	<b>189,6</b>	<b>14,7</b>	<b>6,1</b>	<b>50,4</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,6</b>																		

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>II Завтрак</b>																								
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	0,00	7,5	7,2	35,6	232,6	0,6	45,2	0,9	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,5	8,0	138,9	129,4	21,4	0,8	0,8	11,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	0,00	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
2008		ФРУКТ	110	0,00	0,4	0,4	10,8	51,7	11,0	5,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2
Итого за прием пищи:				0,00	12,5	10,5	98,7	546,3	13,6	52,9	2,3	0,1	0,1	0,2	0,0	0,2	0,9	10,2	176,3	193,0	46,1	6,8	1,0	13,6
<b>Обед</b>																								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	0,9	7,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	13,0	7,6	0,4	0,0	0,0
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	5,6	8,9	14,9	160,9	6,8	177,1	2,4	0,0	0,1	0,0	0,4	0,2	1,3	15,4	70,3	97,3	34,0	2,1	1,2	9,7
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	150	0,00	12,3	16,7	18,1	262,0	1,3	85,3	2,9	0,1	0,0	0,1	1,3	0,2	2,0	9,8	22,8	127,2	19,7	1,9	1,9	5,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	0,00	8,8	6,5	38,2	240,4	0,0	25,5	5,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,3	2,5	23,6	18,7	198,3	133,6	4,7	1,5	2,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,2	0,2	25,3	102,9	1,6	1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8	13,1	4,0	4,4	0,8	0,1	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
Итого за прием пищи:				0,00	32,3	33,7	129,8	933,4	10,9	289,5	12,0	0,2	0,4	0,2	1,7	0,8	6,2	61,6	144,5	494,1	210,8	11,9	5,2	20,7
Всего за день:				0,00	44,8	44,2	228,5	1479,7	24,5	342,4	14,3	0,3	0,5	0,4	1,7	1,0	7,1	71,8	320,8	687,1	256,9	18,7	6,2	34,3
Сбалансированность:					1	1,0	5,1																	

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>II Завтрак</b>																								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	8,2	9,2	40,7	270,1	0,8	55,2	0,8	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,7	13,4	178,7	201,4	46,4	1,1	1,3	14,9
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	0,00	7,0	6,8	15,4	152,0	0,1	52,4	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	177,4	120,3	11,0	0,6	0,0	0,0	
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				<b>0,00</b>	<b>16,0</b>	<b>16,0</b>	<b>78,1</b>	<b>522,1</b>	<b>2,9</b>	<b>107,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>13,4</b>	<b>370,1</b>	<b>335,7</b>	<b>65,4</b>	<b>4,5</b>	<b>1,3</b>	<b>14,9</b>
<b>Обед</b>																								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	0,00	5,2	8,8	8,9	135,6	12,5	236,3	2,3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,3	1,3	11,4	70,8	81,4	27,3	1,7	1,1	6,3
2008	309	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	250	0,00	14,7	17,4	27,7	315,6	12,7	905,3	1,8	0,1	0,2	0,1	0,0	0,4	1,9	19,7	57,5	197,1	60,0	2,7	0,9	9,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,2	0,0	22,7	91,5	0,4	7,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	15,3	10,3	5,8	0,3	0,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008		ФРУКТ	110	0,00	0,4	0,4	10,8	51,7	11,0	5,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2
Итого за прием пищи:				<b>0,00</b>	<b>25,4</b>	<b>27,9</b>	<b>102,5</b>	<b>754,6</b>	<b>36,6</b>	<b>1154,5</b>	<b>6,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>3,9</b>	<b>46,2</b>	<b>168,4</b>	<b>355,2</b>	<b>113,4</b>	<b>9,1</b>	<b>2,7</b>	<b>20,3</b>
Всего за день:				<b>0,00</b>	<b>41,4</b>	<b>43,9</b>	<b>180,6</b>	<b>1276,7</b>	<b>39,5</b>	<b>1262,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>4,6</b>	<b>59,6</b>	<b>538,5</b>	<b>690,9</b>	<b>178,8</b>	<b>13,6</b>	<b>4,0</b>	<b>35,2</b>
Сбалансированность:					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,4</b>																	

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>II Завтрак</b>																								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	8,9	10,7	34,7	262,5	0,8	55,2	1,4	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,5	9,2	190,2	242,4	65,9	1,7	1,8	15,9
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	0,00	4,8	4,3	0,3	56,5	0,0	83,2	0,8	0,9	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	2,8	19,8	69,1	4,3	0,9	0,4	8,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>0,00</b>	<b>16,8</b>	<b>15,9</b>	<b>72,4</b>	<b>497,6</b>	<b>2,8</b>	<b>138,4</b>	<b>2,9</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>12,0</b>	<b>224,0</b>	<b>345,0</b>	<b>82,1</b>	<b>5,8</b>	<b>2,2</b>	<b>23,9</b>	
<b>Обед</b>																								
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,5	2,7	5,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,7	13,9	25,3	8,5	0,8	0,1	2,0	
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	5,1	8,8	15,7	160,7	6,7	173,8	2,6	0,0	0,1	0,1	0,4	0,3	1,6	9,8	54,2	98,7	29,8	1,7	0,8	6,5
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	0,00	13,1	12,8	7,0	188,1	0,9	34,8	4,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,5	1,8	38,5	208,7	48,8	1,5	0,1	1,3	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	0,00	3,3	5,1	21,3	141,4	11,0	32,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0	0,4	1,4	10,9	39,1	91,9	31,4	1,3	0,6	9,0
2008	401	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,2	0,0	22,7	91,5	0,4	7,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	16,2	10,3	6,0	0,3	0,0	0,2	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008		ФРУКТ	110	0,00	0,4	0,4	10,8	51,7	11,0	5,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>0,00</b>	<b>27,5</b>	<b>28,5</b>	<b>111,4</b>	<b>802,1</b>	<b>32,7</b>	<b>259,1</b>	<b>9,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>	<b>40,3</b>	<b>186,7</b>	<b>501,3</b>	<b>144,8</b>	<b>9,8</b>	<b>2,3</b>	<b>23,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>0,00</b>	<b>44,3</b>	<b>44,4</b>	<b>183,8</b>	<b>1299,7</b>	<b>35,5</b>	<b>397,5</b>	<b>12,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>4,9</b>	<b>52,3</b>	<b>410,7</b>	<b>846,3</b>	<b>226,9</b>	<b>15,6</b>	<b>4,5</b>	<b>47,3</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>																		



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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>II Завтрак</b>																								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	6,4	9,5	33,8	240,4	0,8	55,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,0	6,1	173,7	167,8	34,0	0,6	1,1	14,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	4,7	6,0	0,0	73,5	0,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	177,8	101,0	7,1	0,2	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	14,1	56,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,7	7,4	5,4	0,7	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>13,6</b>	<b>16,4</b>	<b>63,3</b>	<b>448,7</b>	<b>0,9</b>	<b>107,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>6,1</b>	<b>362,2</b>	<b>295,7</b>	<b>50,4</b>	<b>1,9</b>	<b>1,1</b>	<b>14,0</b>
<b>Обед</b>																								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	0,9	7,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	13,0	7,6	0,4	0,0	0,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ	250	0,00	8,2	7,5	17,5	164,8	4,6	161,2	2,5	0,0	0,3	0,0	0,4	0,3	1,3	7,0	53,0	105,4	36,4	2,5	0,8	4,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	0,00	13,1	14,5	4,0	192,0	1,3	10,6	2,2	0,0	0,0	0,1	1,8	0,3	2,7	9,1	10,7	130,2	18,0	1,9	2,4	5,9
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	0,00	8,8	6,5	38,2	240,4	0,0	25,5	5,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,3	2,5	23,6	18,7	198,3	133,6	4,7	1,5	2,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,2	0,0	22,7	91,5	0,4	7,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	15,3	10,3	5,8	0,3	0,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>35,7</b>	<b>29,9</b>	<b>115,7</b>	<b>855,9</b>	<b>7,5</b>	<b>204,7</b>	<b>11,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>1,0</b>	<b>6,9</b>	<b>52,6</b>	<b>117,3</b>	<b>511,5</b>	<b>212,9</b>	<b>11,8</b>	<b>6,2</b>	<b>15,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>49,3</b>	<b>46,3</b>	<b>179,0</b>	<b>1304,6</b>	<b>8,4</b>	<b>312,4</b>	<b>12,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>1,1</b>	<b>7,6</b>	<b>58,7</b>	<b>479,5</b>	<b>807,2</b>	<b>263,3</b>	<b>13,7</b>	<b>6,3</b>	<b>29,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,6</b>																	

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>II Завтрак</b>																								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	0,00	9,4	8,3	36,2	251,5	0,6	45,2	3,5	0,1	0,2	0,3	0,0	0,2	1,8	16,2	147,6	235,5	107,3	3,4	1,5	12,5
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	0,00	4,8	4,3	0,3	56,5	0,0	83,2	0,8	0,9	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	2,8	19,8	69,1	4,3	0,9	0,4	8,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
2008		ФРУКТ	140	0,00	2,1	0,7	29,4	134,4	14,0	28,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	11,2	39,2	58,8	0,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				<b>0,00</b>	<b>19,4</b>	<b>14,2</b>	<b>103,3</b>	<b>621,0</b>	<b>16,6</b>	<b>156,4</b>	<b>5,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,7</b>	<b>19,0</b>	<b>192,6</b>	<b>377,3</b>	<b>182,3</b>	<b>8,3</b>	<b>1,9</b>	<b>20,5</b>
<b>Обед</b>																								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	4,7	8,3	10,3	116,6	8,5	173,7	1,5	0,0	0,1	0,0	0,4	0,3	1,4	9,8	58,1	80,0	25,8	1,5	0,9	5,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	0,00	16,0	17,8	27,8	324,7	15,3	55,4	0,8	0,1	0,2	0,2	1,8	0,8	4,5	22,3	27,9	221,2	53,8	3,5	3,0	14,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,2	0,0	22,7	91,5	0,4	7,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	15,3	10,3	5,8	0,3	0,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
Итого за прием пищи:				<b>0,00</b>	<b>25,8</b>	<b>25,4</b>	<b>93,2</b>	<b>693,0</b>	<b>24,2</b>	<b>236,5</b>	<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>6,3</b>	<b>45,0</b>	<b>108,5</b>	<b>365,8</b>	<b>96,9</b>	<b>7,3</b>	<b>4,4</b>	<b>22,8</b>
Всего за день:				<b>0,00</b>	<b>45,2</b>	<b>39,6</b>	<b>196,5</b>	<b>1314,0</b>	<b>40,8</b>	<b>392,9</b>	<b>8,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>2,4</b>	<b>1,5</b>	<b>9,0</b>	<b>64,0</b>	<b>301,1</b>	<b>743,1</b>	<b>279,2</b>	<b>15,6</b>	<b>6,3</b>	<b>43,3</b>
Сбалансированность:					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>																	



8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>II Завтрак</b>																								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	0,00	7,8	7,7	35,9	239,5	0,6	45,2	1,2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,6	16,2	147,5	184,6	46,0	1,3	1,2	12,6
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	0,00	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
2008		ФРУКТ	110	0,00	0,4	0,4	10,8	51,7	11,0	5,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2
Итого за прием пищи:				0,00	12,8	11,0	99,0	553,2	13,6	52,9	2,8	0,1	0,2	0,2	0,0	0,3	1,0	18,4	184,9	248,2	70,7	7,3	1,4	14,8
<b>Обед</b>																								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	0,00	4,7	8,5	12,0	143,3	8,0	225,6	2,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	1,2	12,9	69,9	79,3	28,6	1,8	1,1	7,6
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	0,00	11,1	5,2	12,6	137,4	0,1	4,7	2,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	29,2	167,3	40,0	1,3	0,0	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	160	0,00	3,8	6,3	38,9	222,5	0,0	35,0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	10,9	4,9	79,1	25,9	0,5	0,8	0,8
2008	384	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,00	0,4	2,5	3,4	37,2	1,0	69,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,2	6,6	7,4	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,2	0,2	25,3	102,9	1,6	1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8	13,1	4,0	4,4	0,8	0,1	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
Итого за прием пищи:				0,00	25,1	24,0	124,6	803,5	10,7	336,3	7,4	0,1	0,2	0,0	0,4	0,4	2,8	38,8	130,9	391,4	114,7	6,5	2,8	12,1
Всего за день:				0,00	37,9	35,0	223,6	1356,7	24,3	389,2	10,0	0,2	0,4	0,2	0,4	0,7	3,8	57,2	315,8	639,6	185,4	13,8	4,0	26,9
Сбалансированность:					1	0,9	5,9																	

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>II Завтрак</b>																								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	9,0	8,9	40,6	270,9	0,8	55,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,0	0,3	1,3	15,8	203,1	276,3	41,6	1,1	1,1	13,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2	0,0	0,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>16,7</b>	<b>15,7</b>	<b>76,0</b>	<b>522,3</b>	<b>2,9</b>	<b>107,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>15,8</b>	<b>393,1</b>	<b>489,8</b>	<b>60,5</b>	<b>4,5</b>	<b>1,1</b>	<b>13,5</b>
<b>Обед</b>																								
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,00	0,7	0,1	2,3	14,5	6,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	15,7	12,1	0,5	0,0	0,0
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	6,2	9,7	11,8	159,6	6,3	206,2	2,8	0,2	0,1	0,0	0,2	0,3	1,5	10,3	59,1	102,5	28,5	1,5	0,7	7,4
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,00	13,9	14,4	15,6	238,5	0,5	20,2	2,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	12,8	132,7	21,9	1,6	0,0	0,0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	0,00	3,4	8,9	17,4	160,5	14,2	642,0	0,9	0,2	0,1	0,0	0,0	0,3	1,4	17,1	57,9	86,9	38,5	1,8	0,9	7,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,3	0,1	27,1	109,2	0,2	3,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	20,0	17,7	7,9	0,4	0,0	0,1	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008		ФРУКТ	110	0,00	0,4	0,4	10,8	51,7	11,0	5,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>29,8</b>	<b>34,9</b>	<b>117,4</b>	<b>894,2</b>	<b>38,9</b>	<b>877,1</b>	<b>9,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>3,9</b>	<b>42,0</b>	<b>183,1</b>	<b>421,9</b>	<b>129,2</b>	<b>10,2</b>	<b>2,3</b>	<b>18,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>46,5</b>	<b>50,6</b>	<b>195,4</b>	<b>1416,5</b>	<b>41,8</b>	<b>984,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>	<b>57,8</b>	<b>576,2</b>	<b>831,7</b>	<b>189,7</b>	<b>14,7</b>	<b>3,4</b>	<b>32,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,2</b>																	

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>II Завтрак</b>																								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	8,2	9,2	40,7	270,1	0,8	55,2	0,8	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,7	13,4	178,7	201,4	46,4	1,1	1,3	14,9
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	0,00	4,8	4,3	0,3	56,5	0,0	83,2	0,8	0,9	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	2,8	19,8	69,1	4,3	0,9	0,4	8,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>16,1</b>	<b>14,4</b>	<b>78,4</b>	<b>505,2</b>	<b>2,8</b>	<b>138,4</b>	<b>2,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>16,2</b>	<b>212,5</b>	<b>304,0</b>	<b>62,6</b>	<b>5,2</b>	<b>1,7</b>	<b>22,9</b>
<b>Обед</b>																								
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	0,00	4,2	13,3	6,4	167,3	3,2	23,9	4,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	10,3	134,8	88,8	19,8	1,1	0,3	5,5
2008	97	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	0,00	4,5	8,6	12,6	146,2	4,8	184,4	2,3	0,0	0,1	0,0	0,1	0,3	1,5	7,3	48,2	75,0	23,6	1,1	0,6	5,0
2008	314	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	150	0,00	13,3	23,7	18,8	327,7	1,7	110,0	5,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	5,9	28,8	122,3	19,7	1,2	0,3	1,9	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	0,00	5,7	4,9	34,9	201,9	0,0	25,5	1,2	0,1	0,1	0,0	0,1	0,6	10,9	9,8	43,5	7,8	1,0	0,4	0,8	
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,2	0,0	22,7	91,5	0,4	7,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	15,3	10,3	5,8	0,3	0,0	0,2	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008		ФРУКТ	110	0,00	0,4	0,4	10,8	51,7	11,0	5,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>33,2</b>	<b>52,2</b>	<b>138,6</b>	<b>1146,5</b>	<b>21,1</b>	<b>356,7</b>	<b>15,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>3,1</b>	<b>49,5</b>	<b>261,7</b>	<b>406,3</b>	<b>97,0</b>	<b>9,1</b>	<b>2,3</b>	<b>17,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>49,3</b>	<b>66,6</b>	<b>217,0</b>	<b>1651,7</b>	<b>23,9</b>	<b>495,1</b>	<b>17,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>3,9</b>	<b>65,7</b>	<b>474,2</b>	<b>710,3</b>	<b>159,6</b>	<b>14,3</b>	<b>4,0</b>	<b>40,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>4,4</b>																	

