


Российская Федерация  
Министерство образования Ярославской области  
государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области  
«Рыбинская школа-интернат № 1»

---

152 916, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Инженерная, дом 21.  
ИНН 7610041674/ КПП 761001001,  
телефон (4855) 200-372, факс (4855) 200-207.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся (воспитанников)  
ГООУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1».  
Возрастная категория 7-11 лет.



Утверждаю:   
директор ГООУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1»  
Е.А. Рубкевич,  
«10» февраля 2025 г.

**МЕНЮ**  
7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 170	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРМОЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 180		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 170	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 180	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
<b>II Завтрак</b>									
КАША МАИНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 15	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПЕЧЕНЬЕ 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТ 110		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ 180	СОК 200	ФРУКТ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ФРУКТ 140				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТ 110		ФРУКТ 110	
<b>Обед</b>									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60	СУП ЮРРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И СМЕТАНОЙ 200
ПЛОВ С МЯСОМ 240	ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 90	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ 60/30	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 240	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 110	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 240	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ ИЗ ПТИЦЫ 90	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 70/30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	РИС ОТВАРНОЙ 150	КОТЛЕТЫ РУБЕЛНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ФРУКТ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
				ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ФРУКТ 110
				ФРУКТ 110					
<b>Полдник</b>									
ВАФЛИ 20	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 80	МАННИК 100	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ 80	ПЕЧЕНЬЕ 15	ВАФЛИ 20	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 110	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 15
ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		
<b>Ужин 1</b>									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ КАПУСТЫ 70	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ 50	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 70	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	

КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 230	КОТЛЕТА "МОЗАИКА" 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90		БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 90	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ 90	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 240	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 90	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 160	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 160		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 160	
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	
<b>Ужин 2</b>									
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180

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 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>																									
2006	4, Стр. 149	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	0,00	6,3	4,2	27,1	167,5	0,7	23,2	0,7	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,3	6,3	148,1	127,5	21,2	0,4	0,7	11,9	
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,5	4,5	0,0	55,3	0,1	39,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	133,8	76,0	5,3	0,2	0,0	0,0	
2006		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	5,9	4,9	0,6	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>12,3</b>	<b>9,6</b>	<b>54,3</b>	<b>348,5</b>	<b>0,8</b>	<b>62,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>298,4</b>	<b>228,8</b>	<b>35,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,7</b>	<b>11,9</b>	
<b>Обед</b>																									
2006	27	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	4,9	5,9	11,9	126,7	6,1	142,6	1,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,8	7,1	47,3	97,6	29,3	1,1	0,4	4,9	
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	0,00	19,2	16,4	46,2	433,3	1,7	280,2	1,2	0,1	0,2	0,1	2,2	0,4	4,1	22,9	22,6	229,8	52,6	2,6	3,9	8,4	
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0	0,2	
2006		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
2006		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>29,3</b>	<b>23,7</b>	<b>112,5</b>	<b>800,7</b>	<b>8,2</b>	<b>429,9</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,7</b>	<b>5,3</b>	<b>42,9</b>	<b>104,1</b>	<b>421,2</b>	<b>110,3</b>	<b>6,0</b>	<b>4,8</b>	<b>13,5</b>	
<b>Полдник</b>																									
2006		ВАФЛИ	20	0,00	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,6	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	
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,8	5,9	4,9	0,6	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>27,3</b>	<b>117,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>13,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Ужин 1</b>																									
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	0,00	1,1	3,1	6,1	54,8	10,2	116,6	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	6,1	32,0	20,2	10,7	0,8	0,2	2,1	
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	0,00	11,4	8,2	12,6	165,9	0,1	11,0	3,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	1,3	9,8	35,4	81,6	28,0	1,1	0,5	8,2	
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,0	4,1	19,3	130,0	9,9	23,8	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,4	0,3	30,1	159,9	37,1	1,3	0,1	1,0		
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	5,9	4,9	0,6	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>20,6</b>	<b>16,8</b>	<b>82,8</b>	<b>552,4</b>	<b>20,2</b>	<b>151,4</b>	<b>6,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>2,5</b>	<b>28,2</b>	<b>128,0</b>	<b>350,3</b>	<b>103,4</b>	<b>6,6</b>	<b>1,3</b>	<b>11,3</b>	
<b>Ужин 2</b>																									
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>142,2</b>	<b>1,6</b>	<b>36,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>217,8</b>	<b>169,2</b>	<b>27,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>67,9</b>	<b>55,3</b>	<b>296,3</b>	<b>1961,7</b>	<b>30,8</b>	<b>680,6</b>	<b>11,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>1,3</b>	<b>8,4</b>	<b>77,4</b>	<b>762,3</b>	<b>1182,7</b>	<b>282,9</b>	<b>14,3</b>	<b>6,8</b>	<b>36,7</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>4,4</b>																		



2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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>Завтрак</b>																													
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	0,00	5,5	2,8	22,2	136,5	0,7	17,8	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,6	145,3	111,3	18,7	0,5	0,6	12,2	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>7,9</b>	<b>12,0</b>	<b>37,7</b>	<b>289,9</b>	<b>0,7</b>	<b>76,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,6</b>	<b>152,2</b>	<b>132,7</b>	<b>22,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>12,2</b>		
<b>II Завтрак</b>																													
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	0,00	10,1	10,4	2,0	159,2	0,2	145,6	1,7	1,8	0,1	0,3	0,4	0,1	0,2	5,6	67,1	144,3	10,9	1,6	1,0	18,6					
2008	442	СОК	200	0,00	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	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	0,0	
		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	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>14,5</b>	<b>12,0</b>	<b>46,8</b>	<b>372,2</b>	<b>14,2</b>	<b>173,6</b>	<b>2,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>5,6</b>	<b>84,0</b>	<b>203,0</b>	<b>73,6</b>	<b>2,8</b>	<b>1,0</b>	<b>18,6</b>					
<b>Обед</b>																													
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	0,00	4,1	6,3	15,4	140,1	5,3	138,4	2,2	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	1,1	8,6	44,8	68,0	22,0	1,3	0,7	5,2					
2017	100	ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	90	0,00	12,4	19,5	14,0	287,1	1,5	22,5	5,8	0,2	0,0	0,1	1,4	0,2	2,5	11,9	19,5	131,8	21,4	1,9	2,3	6,9					
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	0,00	3,6	4,2	14,9	119,5	34,3	92,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3	1,2	20,8	85,0	61,3	30,6	1,8	0,8	6,2					
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0	0,2					
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	78,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0					
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>25,3</b>	<b>31,4</b>	<b>98,7</b>	<b>787,4</b>	<b>41,5</b>	<b>260,2</b>	<b>9,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>5,2</b>	<b>54,2</b>	<b>183,5</b>	<b>354,9</b>	<b>102,4</b>	<b>7,3</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>					
<b>Полдник</b>																													
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	0,00	6,3	4,1	43,2	236,4	0,0	19,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	25,0	14,1	56,5	10,6	0,7	0,4	0,4					
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,6	4,0	10,1	102,1	1,1	27,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	214,2	151,2	23,5	0,2	0,6	18,9					
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,9</b>	<b>8,1</b>	<b>53,3</b>	<b>338,5</b>	<b>1,1</b>	<b>46,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>25,0</b>	<b>228,3</b>	<b>207,7</b>	<b>34,1</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>19,3</b>					
<b>Ужин 1</b>																													
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,00	1,2	7,2	6,6	95,8	4,1	194,5	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	5,4	16,2	31,3	14,7	0,7	0,2	3,0					
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	0,00	12,7	12,6	50,2	393,1	0,0	73,0	2,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	15,6	179,0	145,8	19,2	1,6	0,6	0,0					
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,8	5,9	4,9	0,8	0,0	0,0					
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	78,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0					
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>19,0</b>	<b>21,2</b>	<b>101,6</b>	<b>680,6</b>	<b>4,1</b>	<b>267,5</b>	<b>6,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>33,0</b>	<b>226,7</b>	<b>266,7</b>	<b>61,6</b>	<b>4,9</b>	<b>1,3</b>	<b>3,0</b>					
<b>Ужин 2</b>																													
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0					
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>142,2</b>	<b>1,6</b>	<b>36,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>217,8</b>	<b>169,2</b>	<b>27,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>					
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>83,5</b>	<b>89,2</b>	<b>357,5</b>	<b>2610,8</b>	<b>63,2</b>	<b>861,0</b>	<b>19,2</b>	<b>2,6</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,0</b>	<b>1,2</b>	<b>9,0</b>	<b>121,4</b>	<b>1091,5</b>	<b>1333,2</b>	<b>321,2</b>	<b>17,0</b>	<b>8,4</b>	<b>71,6</b>					
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,3</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>Завтрак</b>																											
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
2006	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	0,00	28,6	15,1	28,0	383,6	0,3	76,7	0,8	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	2,9	239,3	324,1	37,8	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,3	2,2	21,1	117,7	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	1,6	100,4	86,0	24,8	0,6	0,7	0,1	0,1	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	35,3	26,5	62,6	654,7	0,8	147,7	1,5	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	4,5	346,6	431,6	66,5	2,4	0,8	0,8	0,0	0,0	
<b>II Завтрак</b>																											
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	0,00	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	4,4	13,5	3,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	442	СОК	200	0,00	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	0,0	0,0
		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	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	0,2	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,5	1,9	22,0	114,3	11,0	7,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	2,2	22,0	25,6	11,8	2,7	0,2	0,2	0,0	0,0	
<b>Обед</b>																											
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	3,6	6,2	12,0	123,2	5,6	141,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,8	12,1	57,7	68,8	26,2	1,4	0,7	7,6	0,0	0,0	
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/60	0,00	9,4	12,5	17,2	222,9	1,4	34,1	3,7	0,0	0,0	0,1	1,0	0,1	1,7	11,0	15,9	90,0	15,1	1,3	1,6	3,8	0,0	0,0	
2006	465	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	7,5	5,2	32,4	208,0	0,0	18,4	4,2	0,1	0,2	0,1	0,0	0,2	2,1	20,0	16,7	168,2	113,4	4,0	1,3	2,1	0,0	0,0	
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,1	0,1	22,9	92,6	1,4	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	11,8	3,5	3,9	0,7	0,1	0,7	0,0		
2006		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2006		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	25,5	25,4	117,5	801,3	8,4	194,9	11,2	0,1	0,3	0,2	1,2	0,6	5,0	55,8	121,8	413,2	181,3	9,4	4,2	14,2	0,0	0,0	
<b>Полдник</b>																											
2017	201	МАННИК	100	0,00	5,7	5,3	26,7	180,1	0,2	39,3	1,0	0,3	0,0	0,1	0,3	0,0	0,3	12,9	95,1	100,5	15,1	0,6	0,6	8,6	0,0	0,0	
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	12,7	50,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11,8	6,7	5,4	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	5,9	5,3	39,4	230,6	0,2	39,3	1,0	0,3	0,0	0,1	0,3	0,0	0,4	12,9	107,0	107,2	20,5	1,2	0,6	8,6	0,0	0,0	
<b>Ужин 1</b>																											
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	0,00	1,0	4,2	3,5	53,6	1,4	61,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	18,5	16,7	6,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	90	0,00	12,6	21,2	10,2	294,6	2,3	296,4	5,2	0,3	0,0	0,1	1,5	0,2	2,9	9,8	31,5	155,0	30,7	2,5	2,2	7,8	0,0	0,0	
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	0,00	3,5	7,2	17,6	161,5	14,3	627,4	0,9	0,2	0,1	0,0	0,0	0,3	1,4	17,2	50,8	86,4	36,0	1,8	0,9	7,1	0,0	0,0	
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,8	5,9	4,9	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	22,2	34,0	76,1	711,4	18,0	985,0	7,2	0,5	0,2	0,1	1,5	0,6	4,9	39,0	131,3	346,7	103,1	7,3	3,6	14,9	0,0	0,0	
<b>Ужин 2</b>																											
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	95,3	97,6	337,0	2654,5	40,0	1410,1	21,6	1,3	0,7	0,5	3,0	1,2	11,2	114,4	946,5	1493,4	410,2	23,2	9,4	49,4	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,0	3,5																				

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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>Завтрак</b>																													
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	0,00	6,4	3,3	30,3	176,7	0,7	17,8	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,5	9,6	144,0	152,7	34,6	0,7	1,0	12,4					
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	0,00	3,1	1,7	20,1	108,8	0,5	11,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,3	0,0	104,4	87,7	21,2	0,6	0,4	8,1					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0					
Итого за прием пищи:				0,00	11,9	14,2	65,9	436,9	1,2	86,7	0,9	0,2	0,2	0,2	0,0	0,1	0,8	9,6	255,3	261,8	59,7	1,7	1,4	20,5					
<b>II Завтрак</b>																													
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	0,0	183,1	120,3	11,0	0,6	0,0	0,0					
2008	442	СОК	200	0,00	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	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				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	0,0	183,1	120,3	11,0	0,6	0,0	0,0					
<b>Обед</b>																													
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	3,4	5,4	7,2	97,6	10,0	188,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,8	8,8	59,5	56,6	20,9	1,2	0,7	4,7					
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	240	0,00	10,3	10,5	24,5	248,3	11,3	814,6	1,4	0,1	0,1	0,1	0,0	0,4	1,6	17,6	49,5	148,7	50,5	2,1	0,8	8,6					
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0	0,0					
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2					
		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	19,3	17,7	66,9	638,3	32,7	1016,0	5,0	0,1	0,2	0,1	0,2	0,8	3,1	41,5	160,8	311,2	108,6	8,0	2,2	15,7					
<b>Полдник</b>																													
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	80	0,00	4,4	4,5	36,7	207,3	1,5	19,8	1,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	20,3	14,2	43,3	8,9	1,2	0,3	1,7					
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,3	2,2	21,1	117,7	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	1,6	100,4	86,0	24,8	0,8	0,7	8,1					
Итого за прием пищи:				0,00	7,7	6,7	57,8	325,0	2,0	31,8	1,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,8	21,9	114,6	129,3	33,7	2,0	1,0	9,8					
<b>Ужин 1</b>																													
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	0,00	1,2	7,2	6,1	94,9	5,5	352,5	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	5,5	19,9	36,9	16,5	0,7	0,4	2,3					
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,00	13,6	12,6	15,6	239,5	0,5	15,1	2,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	16,3	122,7	20,7	1,5	0,0	0,0					
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	0,00	3,6	4,2	14,9	119,5	34,3	92,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3	1,2	20,8	85,0	61,3	30,6	1,8	0,8	6,2					
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,8	5,9	4,9	0,5	0,0	0,0					
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0					
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0					
Итого за прием пищи:				0,00	23,5	25,4	81,4	656,6	40,3	459,8	7,0	0,1	0,3	0,1	0,0	0,5	2,5	36,3	151,7	309,5	95,4	6,6	1,7	8,5					
<b>Ужин 2</b>																													
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0					
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0					
Всего за день:				0,00	74,3	75,3	336,8	2352,0	77,9	1664,7	14,5	0,6	0,9	0,5	0,2	1,4	7,2	111,3	1083,3	1301,3	335,4	19,1	6,3	54,5					
Сбалансированность:					1	1,0	4,5																						

5 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	Углевод, г		С, мг	А, мкг 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>Завтрак</b>																													
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	0,00	6,6	4,1	25,6	165,9	0,7	17,4	0,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	148,0	175,1	46,5	1,1	1,3	11,9	
1994	630, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	0,00	2,6	1,7	16,8	93,7	0,5	11,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	98,7	70,7	13,9	0,7	0,4	8,1		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,6</b>	<b>15,0</b>	<b>57,9</b>	<b>413,0</b>	<b>1,2</b>	<b>88,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>6,3</b>	<b>253,6</b>	<b>267,2</b>	<b>64,3</b>	<b>2,2</b>	<b>1,7</b>	<b>29,0</b>					
<b>II Завтрак</b>																													
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,7	3,5	0,3	56,5	0,0	62,4	0,8	0,9	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	18,7	61,4	3,8	0,6	0,4	8,0					
2008	442	СОК	200	0,00	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	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>7,0</b>	<b>4,4</b>	<b>15,7</b>	<b>135,1</b>	<b>0,0</b>	<b>62,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>24,4</b>	<b>80,9</b>	<b>7,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</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	0,0	0,1	2,7	13,9	25,3	8,5	0,6	0,1	2,0					
2006	129	РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	0,00	3,7	4,9	12,7	121,3	5,4	157,4	0,5	0,1	0,1	0,0	0,2	0,2	1,1	7,7	45,3	74,0	23,3	1,1	0,5	5,0					
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	0,00	13,4	12,9	7,1	201,1	0,9	37,5	4,1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5	2,1	39,1	197,3	44,9	1,6	0,2	2,2					
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,1	4,2	20,1	135,0	10,3	24,5	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0	0,4	1,4	10,2	35,5	84,3	29,2	1,2	0,6	8,5					
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0	0,2					
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2					
		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	12,0	14,0	63,2	18,8	1,8	0,5	0,0					
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>26,3</b>	<b>23,9</b>	<b>106,6</b>	<b>758,3</b>	<b>30,7</b>	<b>237,4</b>	<b>6,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>3,8</b>	<b>37,8</b>	<b>185,6</b>	<b>486,8</b>	<b>143,1</b>	<b>9,2</b>	<b>2,1</b>	<b>20,1</b>					
<b>Полдник</b>																													
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	0,00	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	4,4	13,5	3,0	0,3	0,0	0,0					
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>1,3</b>	<b>1,5</b>	<b>23,0</b>	<b>109,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>19,4</b>	<b>7,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>				
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>46,2</b>	<b>44,8</b>	<b>203,2</b>	<b>1416,1</b>	<b>31,9</b>	<b>389,8</b>	<b>9,8</b>	<b>1,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>4,6</b>	<b>46,9</b>	<b>478,8</b>	<b>854,3</b>	<b>223,0</b>	<b>13,5</b>	<b>4,2</b>	<b>48,1</b>					
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,4</b>																						



6 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>II Завтрак</b>																								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	6,2	4,8	31,1	188,0	0,8	26,4	0,1	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	0,6	5,6	166,4	161,6	32,8	0,5	1,0	13,9
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,5	4,5	0,0	55,3	0,1	39,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	133,8	76,0	5,3	0,2	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	12,7	50,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	9,7	6,7	4,3	0,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>12,2</b>	<b>10,2</b>	<b>59,2</b>	<b>372,4</b>	<b>0,9</b>	<b>65,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>5,6</b>	<b>315,6</b>	<b>263,8</b>	<b>46,8</b>	<b>1,7</b>	<b>1,0</b>	<b>13,9</b>
<b>Обед</b>																								
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	0,00	6,1	5,4	14,1	126,9	3,7	133,8	2,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,8	5,4	47,0	79,3	29,1	2,0	0,5	3,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	0,00	12,8	11,7	3,8	184,7	1,3	10,6	1,9	0,0	0,0	0,1	1,8	0,3	2,7	9,1	10,4	117,2	16,4	1,7	2,4	5,8
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	7,5	5,2	32,4	208,0	0,0	18,4	4,2	0,1	0,2	0,1	0,0	0,2	2,1	20,0	16,7	168,2	113,4	4,0	1,3	2,1
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,5	86,5	0,5	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	6,9	14,7	11,5	5,9	0,3	0,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>31,6</b>	<b>23,7</b>	<b>104,9</b>	<b>760,7</b>	<b>5,5</b>	<b>170,6</b>	<b>9,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0,7</b>	<b>6,0</b>	<b>47,4</b>	<b>108,5</b>	<b>458,9</b>	<b>187,5</b>	<b>10,0</b>	<b>4,7</b>	<b>11,3</b>
<b>Полдник</b>																								
2008		ВАФЛИ	20	0,00	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	3,2	7,2	2,0	0,3	0,0	0,0
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,8	5,9	4,9	0,6	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>27,3</b>	<b>117,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>13,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Ужин 1</b>																								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,00	1,2	4,2	5,6	63,5	3,4	16,5	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	8,6	19,7	27,4	13,4	0,8	0,4	4,1	
2017	ТТК	БИТОНКИ РЫБНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	0,00	12,4	9,8	9,8	178,8	0,7	25,7	3,5	0,2	0,1	0,0	0,0	0,5	2,8	37,0	185,6	43,3	1,4	0,3	2,1	
2006	472	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,0	4,2	19,3	130,6	9,9	24,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,4	1,3	9,8	35,4	81,8	28,0	1,1	0,5	8,2
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,8	5,9	4,9	0,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>21,7</b>	<b>19,6</b>	<b>79,5</b>	<b>572,8</b>	<b>14,0</b>	<b>66,4</b>	<b>6,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>2,4</b>	<b>33,2</b>	<b>122,6</b>	<b>383,2</b>	<b>112,3</b>	<b>5,9</b>	<b>1,7</b>	<b>14,4</b>
<b>Ужин 2</b>																								
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>142,2</b>	<b>1,6</b>	<b>36,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>217,8</b>	<b>169,2</b>	<b>27,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>71,2</b>	<b>58,7</b>	<b>290,3</b>	<b>1965,8</b>	<b>22,0</b>	<b>339,5</b>	<b>17,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>1,3</b>	<b>9,3</b>	<b>86,2</b>	<b>778,5</b>	<b>1288,2</b>	<b>380,5</b>	<b>16,7</b>	<b>7,4</b>	<b>39,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>																	

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Витамины										Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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>Завтрак</b>																										
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	0,00	7,3	3,5	31,3	186,9	0,7	17,4	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,2	0,5	13,9	143,6	167,8	40,9	0,9	1,1	11,9	
1994	630_ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	0,00	2,5	1,7	16,6	91,9	0,5	11,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	93,4	66,1	11,4	0,3	0,4	8,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>12,2</b>	<b>14,4</b>	<b>63,4</b>	<b>432,2</b>	<b>1,2</b>	<b>88,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>13,9</b>	<b>243,9</b>	<b>255,3</b>	<b>56,2</b>	<b>1,6</b>	<b>1,5</b>	<b>19,9</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,7	3,5	0,3	56,5	0,0	62,4	0,8	0,9	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	18,7	61,4	3,8	0,8	0,4	8,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
2008	442	СОК	200	0,00	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	
		ФРУКТ	110	0,00	1,7	0,6	23,1	105,6	11,0	22,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	8,8	30,8	46,2	0,7	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>8,7</b>	<b>5,0</b>	<b>38,8</b>	<b>240,7</b>	<b>11,0</b>	<b>84,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,8</b>	<b>33,2</b>	<b>111,7</b>	<b>53,9</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>		
<b>Обед</b>																										
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	0,00	3,6	6,4	8,3	110,7	6,8	138,4	2,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	1,0	7,7	47,5	60,3	20,1	1,1	0,8	4,8		
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	240	0,00	14,3	15,8	25,6	310,3	14,1	13,4	4,0	0,0	0,2	0,2	1,7	0,7	4,2	20,5	24,4	190,4	48,0	3,1	2,8	13,5		
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	85,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0	0,2		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,1</b>	<b>23,6</b>	<b>88,3</b>	<b>661,7</b>	<b>21,3</b>	<b>158,9</b>	<b>7,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0,9</b>	<b>5,6</b>	<b>41,1</b>	<b>106,1</b>	<b>344,5</b>	<b>96,5</b>	<b>6,5</b>	<b>3,9</b>	<b>18,5</b>		
<b>Полдник</b>																										
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНИЦКА"	80	0,00	6,3	4,1	43,2	236,4	0,0	19,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	25,0	14,1	56,5	10,6	0,7	0,4	0,4		
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,6	4,0	10,1	102,1	1,1	27,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	214,2	151,2	23,5	0,2	0,8	18,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,9</b>	<b>8,1</b>	<b>53,3</b>	<b>338,5</b>	<b>1,1</b>	<b>46,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>25,0</b>	<b>228,3</b>	<b>207,7</b>	<b>34,1</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>19,3</b>		
<b>Ужин 1</b>																										
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	0,00	1,2	7,2	6,1	94,9	5,5	352,5	3,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	5,5	19,9	36,9	16,5	0,7	0,4	2,3			
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	0,00	11,2	9,1	9,0	176,3	0,0	17,0	0,6	0,1	0,0	0,1	1,5	0,2	2,4	7,6	9,0	111,2	16,8	1,4	2,1	5,3		
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,4	4,0	14,0	112,7	32,1	88,7	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,2	1,1	19,6	79,6	57,8	28,9	1,7	0,8	5,9		
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>20,8</b>	<b>21,7</b>	<b>73,9</b>	<b>585,6</b>	<b>37,6</b>	<b>458,2</b>	<b>5,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>4,4</b>	<b>44,7</b>	<b>139,0</b>	<b>294,5</b>	<b>89,8</b>	<b>6,4</b>	<b>3,8</b>	<b>13,5</b>		
<b>Ужин 2</b>																										
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>142,2</b>	<b>1,6</b>	<b>36,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>217,8</b>	<b>169,2</b>	<b>27,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>81,7</b>	<b>77,3</b>	<b>337,1</b>	<b>2400,9</b>	<b>73,8</b>	<b>872,5</b>	<b>14,7</b>	<b>1,4</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>3,7</b>	<b>1,8</b>	<b>12,4</b>	<b>127,5</b>	<b>868,3</b>	<b>1382,9</b>	<b>357,5</b>	<b>17,5</b>	<b>10,8</b>	<b>79,2</b>		
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,1</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	А, мкг 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
<b>Завтрак</b>																							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	0,00	29,3	15,0	25,8	381,0	0,3	75,3	0,8	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,9	233,3		
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,3	2,2	21,1	117,7	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	1,8	100,4	86,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7		
Итого за прием пищи:				0,00	35,0	26,4	62,4	652,1	0,8	146,3	1,5	0,4	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	4,5	340,6	426,8		
<b>II Завтрак</b>																							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	0,00	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	4,4	13,5		
	442	СОК	200	0,00	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		
		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	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1		
Итого за прием пищи:				0,00	1,5	1,8	22,0	114,3	11,0	7,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	2,2	22,0	25,6	11,8		
<b>Обед</b>																							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	0,00	3,3	6,1	9,8	112,8	6,4	179,3	1,9	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,8	10,1	40,9	54,2	21,1		
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	0,00	11,4	8,1	12,6	165,8	0,1	10,8	3,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	0,3	30,1	159,7	37,1		
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	3,6	4,9	36,8	210,3	0,0	24,8	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	10,3	4,7	74,4	24,5		
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,00	0,4	1,4	3,2	30,2	1,0	68,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,3	5,1	7,3	4,3		
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,1	0,1	22,9	92,8	1,4	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	11,8	3,5	3,9		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2			
Итого за прием пищи:				0,00	23,7	22,0	118,3	766,3	8,9	284,4	7,3	0,2	0,2	0,0	0,2	0,2	2,4	35,7	112,3	381,8			
<b>Полдник</b>																							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	0,00	10,2	13,4	2,0	191,6	0,2	162,5	1,8	2,0	0,1	0,3	0,4	0,1	0,2	5,6	68,9	146,0			
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,8	5,9	4,9			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9			
Итого за прием пищи:				0,00	12,7	14,3	29,2	317,3	0,2	162,5	2,3	2,0	0,1	0,3	0,4	0,1	0,3	5,6	85,4	171,4			
<b>Ужин 1</b>																							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	70	0,00	0,8	5,9	6,9	82,0	7,2	180,7	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	4,8	22,6	17,1	10,1			
2024	102	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	0,00	19,9	20,8	32,8	413,1	15,4	39,8	3,9	0,4	0,2	0,4	2,1	0,8	4,9	23,7	75,7	282,3			
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,8	5,9	4,9			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	5,7	19,5	3,9			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	3,3	0,6	22,0	95,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	17,5	79,0			
Итого за прием пищи:				0,00	26,5	28,2	88,9	716,8	22,6	220,5	7,9	0,4	0,3	0,4	2,1	0,9	5,6	43,5	132,3				
<b>Ужин 2</b>																							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8			
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8			
Всего за день:				0,00	104,3	97,3	340,2	2708,0	45,1	856,9	19,7	3,0	0,8	0,8	2,7	1,3	9,2	91,5	910,4				
Сбалансированность:					1	0,9	3,3																

9 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 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>Завтрак</b>																														
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2006	табл.№4, ст р.149	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	0,00	6,3	3,2	29,6	172,4	0,7	17,4	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,5	9,5	140,3	148,9	33,8	0,7	1,0	12,1				
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,00	3,1	1,7	20,1	108,8	0,5	11,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	104,4	87,7	21,2	0,6	0,4	8,1		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	11,8	14,1	65,2	434,6	1,2	88,3	0,9	0,2	0,2	0,2	0,0	0,1	0,8	9,5	251,6	256,0	56,9	1,7	1,4	20,2						
<b>II Завтрак</b>																														
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	4,7	6,0	0,0	73,9	0,1	52,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	178,6	101,5	7,1	0,2	0,0	0,0		
2008	442	СОК	200	0,00	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	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
		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	7,4	7,3	26,2	204,2	11,1	56,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	201,9	133,1	19,8	3,0	0,2	2,2						
<b>Обед</b>																														
2008	22	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,00	0,7	6,1	2,6	69,0	11,9	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	9,7	18,2	10,2	0,5	0,1	0,4					
2008	30	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	5,0	7,3	9,8	129,4	5,1	157,7	2,2	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	1,3	8,2	47,2	78,4	22,6	1,3	0,7	6,0						
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,00	13,6	12,6	15,8	239,5	0,5	15,1	2,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	16,3	122,7	20,7	1,5	0,0	0,0						
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,00	3,2	6,8	15,0	144,9	13,4	588,3	0,7	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	1,2	16,1	49,3	80,5	35,9	1,6	0,9	6,5						
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0						
Итого за прием пищи:				0,00	27,7	34,2	97,2	823,5	31,3	768,2	9,5	0,4	0,4	0,0	0,1	0,4	3,3	38,3	156,7	393,6	117,8	7,2	2,2	13,1						
<b>Полдник</b>																														
2008	104	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	80	0,00	6,6	7,7	24,9	205,6	0,0	60,4	1,2	0,6	0,1	0,1	0,1	0,0	0,5	21,2	18,3	71,5	8,3	0,9	0,4	4,8						
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,3	2,2	21,1	117,7	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	1,6	100,4	86,0	24,8	0,8	0,7	8,1						
Итого за прием пищи:				0,00	9,9	9,9	46,0	323,3	0,5	72,4	1,2	0,6	0,1	0,2	0,1	0,0	0,7	22,8	118,7	157,5	33,1	1,7	1,1	12,9						
<b>Ужин 1</b>																														
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	0,00	1,2	7,4	6,1	96,7	5,5	352,5	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	5,5	19,9	36,9	16,5	0,7	0,4	2,3						
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	0,00	15,3	14,4	7,2	239,5	11,4	4365,2	5,7	0,1	0,2	1,3	52,0	0,5	6,2	208,1	9,5	227,5	14,3	5,1	4,3	5,5						
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	0,00	5,7	4,1	34,9	202,5	0,0	19,5	1,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	10,9	23,1	43,4	10,8	1,0	0,4	0,0						
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	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	10,8	5,9	4,9	0,6	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0						
Итого за прием пищи:				0,00	27,3	27,3	83,0	740,4	16,9	4737,2	11,3	0,2	0,4	1,3	52,0	0,8	7,7	236,5	83,0	396,4	69,2	9,4	5,6	7,8						
<b>Ужин 2</b>																														
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0					
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0					
Всего за день:				0,00	89,0	97,3	347,0	2668,2	62,6	5760,4	24,2	1,4	1,2	1,7	52,2	1,4	12,8	309,3	1029,7	1607,8	325,8	23,2	10,5	56,2						
Сбалансированность:					1	1,1	3,9																							



10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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>Завтрак</b>																															
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0		
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	0,00	26,4	13,5	39,7	408,0	0,4	74,5	1,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	3,8	230,9	314,2	41,3	1,6	0,3	3,5							
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,3	2,2	21,1	117,7	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	1,8	100,4	86,0	24,8	0,8	0,7	8,1							
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>32,1</b>	<b>24,9</b>	<b>76,3</b>	<b>679,1</b>	<b>0,9</b>	<b>145,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>5,4</b>	<b>338,2</b>	<b>421,6</b>	<b>70,0</b>	<b>2,8</b>	<b>1,0</b>	<b>11,6</b>							
<b>II Завтрак</b>																															
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,7	3,5	0,3	56,5	0,0	62,4	0,8	0,9	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	18,7	61,4	3,8	0,8	0,4	8,0							
2008	442	СОК	200	0,00	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>7,0</b>	<b>4,4</b>	<b>15,7</b>	<b>135,1</b>	<b>0,0</b>	<b>62,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>24,4</b>	<b>60,9</b>	<b>7,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>							
<b>Обед</b>																															
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	0,00	3,7	5,1	10,4	108,7	3,8	142,5	1,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	5,8	42,0	59,4	18,9	1,0	0,5	4,1							
2022	201	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/30	0,00	8,8	13,9	12,8	216,9	1,1	42,4	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	5,8	42,0	59,4	18,9	1,0	0,5	4,1						
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,3	3,9	32,8	190,2	0,0	18,4	1,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	3,8	15,6	73,2	11,9	0,8	0,1	0,6							
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	10,2	21,6	40,8	10,2	0,9	0,4	0,0							
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,9	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
		ФРУКТ	110	0,00	0,4	0,4	10,8	51,7	11,0	5,5	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0							
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,4</b>	<b>24,7</b>	<b>121,2</b>	<b>808,2</b>	<b>16,3</b>	<b>215,9</b>	<b>8,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>34,9</b>	<b>131,0</b>	<b>279,3</b>	<b>78,2</b>	<b>7,4</b>	<b>1,7</b>	<b>7,1</b>							
<b>Полдник</b>																															
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	0,00	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	4,4	13,5	3,0	0,3	0,0	0,0							
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,8	5,9	4,9	0,6	0,0	0,0							
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>1,3</b>	<b>1,5</b>	<b>23,0</b>	<b>109,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>19,4</b>	<b>7,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>							
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>63,8</b>	<b>55,5</b>	<b>236,2</b>	<b>1732,1</b>	<b>17,2</b>	<b>425,5</b>	<b>11,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>3,4</b>	<b>43,1</b>	<b>508,8</b>	<b>801,2</b>	<b>163,8</b>	<b>12,3</b>	<b>3,1</b>	<b>26,7</b>							
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,7</b>																								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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	
Итого за весь период	788,8	768,7	3194,7	23108,3	468,00	8 701,50	140,70	14,60	8,30	5,90	16,70	12,20	63,30	902,30	8 806,60	13 061,20	3 397,90	180,10	71,50	527,40	
Среднее значение за период	78,9	76,9	319,5	2 310,8	46,80	870,20	14,10	1,50	0,80	0,60	1,70	1,20	6,30	90,20	880,60	1 306,10	330,80	18,00	7,20	52,70	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	29,5	58,8																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин 1	Ужин 2
7-11 лет	318	359	601	245	604	178

