

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГОКУ «Специальная
(коррекционная) школа—интернат №19
г.Тайшета

 ПЕПЕЛЯЕВ В.А.

ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню на осенне-зимний период

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №19»

7-11 лет

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	0,00	3,7	3,8	15,7	112,4	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0	116,3	18,3	102,8	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	7,6	4,2	55,0	287,2	0,1	0,8	0,0	1,1	0,0	0,0	131,7	37,2	148,6	3,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	0,00	3,1	5,4	4,5	78,8	0,0	2,3	0,0	1,3	0,0	0,0	108,1	14,5	77,3	0,8	158,7	3,6	0,0	0,0	
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	6,6	5,9	6,6	106,2	0,0	9,5	0,2	0,2	0,1	0,1	34,7	21,1	74,6	1,3	328,4	4,9	0,0	0,0	
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	0,00	12,9	14,0	18,5	251,5	0,1	0,0	0,0	2,8	0,0	0,1	12,4	25,0	132,5	2,4	246,7	5,1	0,0	0,0	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,4	4,6	34,8	202,8	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	9,2	7,3	40,5	0,9	63,2	0,8	0,0	0,0	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,00	0,3	1,8	2,1	25,7	0,0	0,6	0,0	0,8	0,0	0,0	3,8	2,5	4,2	0,1	32,5	0,4	0,0	0,0	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,00	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	1,8	0,0	0,1	14,4	15,2	69,6	3,2	108,8	4,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008		КОНФЕТЫ	50	0,00	0,1	0,1	46,2	185,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	3,5	3,0	0,9	10,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	37,4	32,8	198,9	1241,6	0,4	14,5	0,3	9,2	0,1	0,3	202,9	105,9	447,5	10,9	1012,9	19,3	0,1	0,0	
Полдник																							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	0,00	7,2	6,0	54,4	304,0	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	18,0	11,0	64,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	13,3	11,3	64,5	417,0	0,2	3,0	0,1	1,0	0,0	0,0	270,0	40,0	253,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
Ужин																							
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,8	6,2	107,6	114,7	0,1	26,3	0,1	2,9	0,0	0,0	86,1	28,7	57,4	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	0,00	13,8	27,2	0,3	297,6	0,1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	22,4	16,0	115,2	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	0,00	1,5	1,2	17,0	85,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	59,7	9,0	39,7	0,4	86,3	4,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	22,8	34,9	149,3	612,6	0,2	26,6	0,1	4,2	0,0	0,1	178,5	68,5	250,1	4,1	150,8	4,5	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	82,1	83,4	487,3	2641,9	1,0	46,5	0,4	15,4	0,1	0,4	795,8	258,8	1111,8	23,3	1468,2	25,8	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	1,0	5,9																

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	8,2	9,1	39,3	273,0	0,2	1,3	0,0	0,1	0,0	0,0	128,8	52,8	197,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,6	2,4	28,2	149,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	113,9	23,1	97,4	0,6	183,2	9,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	15,5	11,9	91,8	537,5	0,3	1,8	0,1	1,1	0,0	0,1	253,0	90,7	332,2	4,1	247,7	9,0	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	10,0	6,4	17,0	174,0	0,1	1,2	0,1	0,0	0,0	0,3	238,0	28,0	192,0	0,2	280,0	18,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	10,0	6,4	17,0	174,0	0,1	1,2	0,1	0,0	0,0	0,3	238,0	28,0	192,0	0,2	280,0	18,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,00	1,1	6,1	5,8	83,1	0,0	4,8	0,4	2,7	0,0	0,0	17,4	14,6	32,8	0,6	186,3	2,1	0,0	0,0	
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	0,00	8,9	5,5	18,0	158,5	0,1	11,0	0,2	0,3	0,0	0,1	57,2	39,2	132,0	2,4	598,2	8,2	0,0	0,0	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	0,00	26,1	34,9	45,3	600,3	0,1	2,6	0,5	6,2	0,0	0,2	36,7	56,4	281,7	2,7	394,9	10,0	0,2	0,0	
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,1	0,1	26,2	106,9	0,0	1,2	0,0	0,2	0,0	0,0	13,3	4,1	3,0	0,6	87,0	0,6	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,00	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	1,8	0,0	0,1	14,4	15,2	69,6	3,2	108,8	4,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	45,2	47,7	153,5	1226,9	0,5	19,7	1,1	12,1	0,0	0,4	149,4	144,3	557,0	10,3	1439,6	25,4	0,3	0,0	
Полдник																							
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	0,00	18,4	50,3	41,7	692,5	0,2	84,6	0,3	15,6	0,0	0,0	311,0	95,5	286,8	5,6	5,1	0,4	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	18,6	50,4	56,7	752,5	0,2	84,6	0,3	15,6	0,0	0,0	316,0	99,5	294,8	6,6	5,1	0,4	0,0	0,0	
Ужин																							
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,00	8,6	2,7	13,2	111,9	0,1	5,8	0,3	0,3	0,0	0,1	28,2	21,4	47,0	0,8	371,2	3,7	0,0	0,0	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	0,00	7,2	8,9	24,4	206,9	0,1	0,1	0,1	1,1	0,1	0,1	143,0	20,1	113,8	1,1	78,5	0,0	0,0	0,0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	121,0	14,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	18,7	14,0	62,4	452,7	0,2	6,9	0,4	1,4	0,1	0,2	292,1	55,5	250,8	2,8	449,6	3,7	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	108,1	130,4	381,4	3143,6	1,2	114,3	1,9	30,2	0,2	1,0	1248,5	418,0	1626,8	24,0	2422,0	56,5	0,3	0,0	
Сбалансированность:					1	1,2	3,5																

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	0,00	8,5	12,1	32,9	274,7	0,2	0,7	0,1	2,7	0,1	0,2	145,2	83,8	199,7	2,5	341,2	13,3	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	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	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	8,7	12,2	47,9	334,7	0,2	0,7	0,1	2,7	0,1	0,2	150,2	87,8	207,7	3,5	341,2	13,3	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
Обед																							
2011	76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	0,00	5,6	8,6	2,4	109,8	0,0	3,2	0,0	2,8	0,0	0,0	33,3	16,2	98,8	0,6	116,5	0,9	0,1	0,0	
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	7,6	5,2	16,7	144,8	0,1	4,9	0,3	1,4	0,0	0,1	30,4	25,7	91,7	1,6	450,5	5,5	0,0	0,0	
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	0,00	13,1	7,9	4,5	141,3	0,1	1,7	0,4	1,9	0,0	0,1	25,1	26,9	131,5	0,7	300,1	33,1	0,3	0,0	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	3,8	7,7	25,8	188,0	0,1	12,5	0,0	0,3	0,1	0,1	42,9	35,1	101,8	1,4	920,2	10,2	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,00	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	1,8	0,0	0,1	14,4	15,2	69,6	3,2	108,8	4,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	200	0,00	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	1,3	0,0	0,0	32,0	16,0	22,0	4,4	556,0	4,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	39,8	31,2	146,6	1033,4	0,6	42,3	0,7	10,4	0,1	0,5	196,9	151,8	553,3	12,8	2517,8	58,2	0,5	0,0	
Полдник																							
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	0,00	17,8	12,9	25,3	291,4	0,0	0,3	0,1	1,6	0,1	0,2	175,9	23,6	204,0	0,5	177,0	2,4	0,0	0,0	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	17,9	13,0	53,2	404,4	0,1	2,3	0,1	1,7	0,1	0,2	180,9	25,6	212,0	0,9	177,0	2,4	0,0	0,0	
Ужин																							
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,00	20,1	22,1	12,4	334,7	0,1	29,9	0,0	5,2	0,0	0,0	75,7	43,8	189,2	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	200,0	0,2	0,0	0,0	0,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	24,5	22,7	61,1	552,5	0,2	229,9	0,2	6,2	0,0	0,0	99,1	61,7	230,0	5,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	91,9	79,2	328,4	2408,5	1,0	276,9	1,0	20,9	0,4	1,0	639,6	334,0	1215,6	25,7	3340,5	75,8	0,5	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	3,6																

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	0,00	8,0	10,2	33,1	256,3	0,2	1,3	0,1	0,3	0,0	0,0	140,4	68,3	224,1	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,0	7,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008		ВАФЛИ	50	0,00	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	18,0	0,8	70,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	14,6	13,4	118,5	655,2	0,3	2,3	0,1	1,2	0,0	0,0	219,7	95,1	324,9	5,2	134,5	0,0	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																							
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,00	0,9	4,1	4,2	57,2	0,0	2,7	0,0	1,8	0,0	0,0	17,9	11,0	23,4	0,6	141,6	2,8	0,0	0,0	
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	0,00	1,7	3,5	12,6	89,2	0,1	5,1	0,2	0,4	0,1	0,0	20,7	19,5	50,6	0,8	368,8	3,3	0,0	0,0	
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	0,00	9,9	16,4	1,2	192,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	20,9	15,8	128,2	1,4	194,4	0,0	0,0	0,0	
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,5	6,0	15,5	132,5	0,0	31,8	0,1	2,7	0,0	0,1	80,5	29,1	57,0	1,7	370,2	5,9	0,0	0,0	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	200,0	0,2	0,0	0,0	0,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,00	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	1,8	0,0	0,1	14,4	15,2	69,6	3,2	108,8	4,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	25,8	31,3	116,1	852,2	0,5	239,6	0,4	7,8	0,1	0,3	177,8	108,5	369,6	9,7	1248,3	16,5	0,1	0,0	
Полдник																							
2008	444	ОЛАДЫ	100	0,00	7,2	12,1	39,1	294,0	0,1	1,0	0,0	2,9	0,1	0,0	78,5	17,5	103,2	1,3	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	4,0	3,0	6,0	96,0	0,1	1,4	0,1	0,0	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	11,2	15,1	45,1	390,0	0,2	2,4	0,1	2,9	0,1	0,3	318,5	45,5	293,2	1,3	292,9	0,0	0,0	0,0	
Ужин																							
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	0,00	5,9	11,7	21,5	214,5	0,1	10,5	0,3	5,6	0,0	0,0	28,5	36,0	90,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	0,00	16,8	17,9	1,0	232,0	0,1	0,0	0,0	2,6	0,0	0,0	14,4	19,2	164,8	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	0,00	1,5	1,2	17,0	85,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	59,7	9,0	39,7	0,4	86,3	4,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	27,9	31,1	63,8	646,8	0,2	10,8	0,3	9,1	0,0	0,1	113,0	79,0	332,3	6,0	150,8	4,5	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	85,5	96,2	353,6	2657,1	1,2	258,0	0,9	21,0	0,2	0,8	1081,0	357,1	1509,0	24,2	1826,6	21,0	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	1,1	4,1																

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0,00	6,2	10,0	26,8	224,0	0,1	0,8	0,0	0,4	0,0	0,0	154,4	28,2	139,4	0,5	0,0	0,0	0,0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	121,0	14,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	12,9	12,8	76,7	476,5	0,2	1,8	0,0	1,4	0,0	0,0	286,9	58,7	271,4	2,5	64,5	0,0	0,0	
II Завтрак																						
2011	386	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,2	292,0	18,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,2	292,0	18,0	0,0	
Обед																						
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	1,0	4,9	5,9	71,9	0,0	23,1	0,2	2,1	0,0	0,0	28,4	11,0	20,0	0,6	108,7	1,9	0,0	
2011	118.2	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	0,00	2,5	5,8	12,1	110,3	0,0	0,5	0,2	1,2	0,2	0,0	25,5	8,6	30,1	0,4	56,7	1,8	0,0	
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	0,00	12,5	11,5	4,0	173,8	0,0	0,3	0,2	0,4	0,0	0,1	29,1	17,3	113,3	1,6	251,0	6,2	0,0	
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,00	2,7	4,5	22,2	140,8	0,1	11,2	0,0	0,3	0,1	0,1	13,1	29,0	73,8	1,3	796,0	7,0	0,0	
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	0,0	0,1	9,0	21,6	27,0	0,4	304,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,00	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	1,8	0,0	0,1	14,4	15,2	69,6	3,2	108,8	4,5	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	28,3	27,7	134,4	906,8	0,4	39,8	0,7	6,8	0,2	0,4	129,9	117,6	371,6	8,4	1689,7	21,3	0,1	
Всего за день:				0,00	47,0	45,5	219,1	1489,3	0,8	43,0	0,8	8,3	0,2	0,8	656,8	204,3	833,0	11,1	2046,2	39,3	0,1	
Сбалансированность:					1	1,0	4,7															

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	200	0,00	5,6	10,3	40,1	276,2	0,0	0,5	0,1	0,4	0,1	0,1	103,7	30,1	126,6	0,5	182,7	9,2	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,0	7,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	10,9	11,9	87,6	501,6	0,1	1,5	0,1	1,4	0,1	0,1	176,2	53,6	213,6	2,5	247,2	9,2	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,00	0,7	3,0	6,4	56,4	0,0	6,3	0,2	1,4	0,0	0,0	22,1	9,1	15,6	0,7	118,8	1,7	0,0	0,0	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	0,00	4,5	3,6	14,5	109,1	0,1	3,5	0,2	1,6	0,1	0,1	28,5	25,5	60,8	1,5	358,9	3,3	0,0	0,0	
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	80	0,00	7,2	11,6	8,7	168,1	0,0	1,1	0,1	3,0	0,0	0,0	11,4	12,7	71,5	1,0	173,3	3,4	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	3,6	4,6	37,5	204,7	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	10,9	25,8	77,5	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,00	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	1,8	0,0	0,1	14,4	15,2	69,6	3,2	108,8	4,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008		КОНФЕТЫ	50	0,00	0,1	0,1	46,2	185,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	3,5	3,0	0,9	10,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	25,2	23,8	191,7	1082,8	0,4	10,8	0,5	9,1	0,1	0,2	112,2	110,1	340,0	8,9	835,5	12,9	0,1	0,0	
Полдник																							
2008		ВАФЛИ	50	0,00	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	18,0	0,8	70,0	0,0	0,0	0,0	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	200,0	0,2	0,0	0,0	0,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	2,1	2,0	63,1	280,0	0,0	200,0	0,2	0,0	0,0	0,0	21,0	8,0	21,0	1,8	70,0	0,0	0,0	0,0	
Ужин																							
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РЫБОЙ	200	0,00	19,4	11,0	3,5	190,3	0,2	48,2	0,0	3,4	0,0	0,0	92,5	49,6	217,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	0,00	3,6	3,7	23,8	143,7	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	109,7	26,9	98,5	0,9	199,2	2,7	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	26,7	15,0	51,6	448,9	0,3	48,4	0,0	4,4	0,0	0,2	212,5	91,4	353,4	3,4	263,7	2,7	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	65,9	52,9	413,5	2396,7	0,9	262,3	0,7	14,9	0,2	0,5	534,5	270,3	940,5	19,0	1656,3	26,7	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	0,8	6,3																

7 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	8,2	8,2	39,9	266,5	0,1	1,3	0,0	1,0	0,0	0,0	135,2	42,5	209,9	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	121,0	14,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	0,00	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	10,0	45,0	1,1	55,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	18,6	15,9	126,3	723,9	0,3	2,3	0,1	2,0	0,0	0,0	281,0	81,3	382,7	5,5	119,5	0,0	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2011	386	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
Обед																							
2011	69	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60	0,00	3,0	5,9	2,9	77,4	0,0	2,2	0,1	2,1	0,0	0,0	20,9	12,6	55,3	0,5	131,5	1,4	0,1	0,0	
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	2,8	3,5	11,7	90,1	0,1	4,3	0,2	0,2	0,1	0,0	36,3	23,9	66,5	1,2	336,8	4,0	0,0	0,0	
2011	260	ГУЛЯШ С ГОВЯДИНОЙ	80	0,00	11,9	13,7	2,5	181,0	0,0	1,0	0,0	2,1	0,0	0,1	16,5	15,5	106,2	1,6	265,3	4,8	0,0	0,0	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,0	5,0	20,1	138,2	0,1	9,7	0,0	0,2	0,1	0,1	35,8	27,4	80,5	1,1	715,1	8,1	0,0	0,0	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,00	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	1,8	0,0	0,1	14,4	15,2	69,6	3,2	108,8	4,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	29,8	29,3	123,3	877,8	0,4	19,2	0,3	7,5	0,1	0,3	139,1	111,5	423,9	8,9	1622,0	22,8	0,1	0,0	
Полдник																							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	0,00	15,0	10,0	23,5	244,0	0,1	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	132,0	23,0	190,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,2	0,0	25,7	105,0	0,0	13,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	3,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	15,2	10,0	49,2	349,0	0,1	13,0	0,1	0,7	0,0	0,0	140,0	26,0	195,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
Ужин																							
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	23,8	18,2	36,9	407,2	0,1	14,6	0,3	5,9	0,0	0,0	49,2	49,2	250,2	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	27,8	18,6	77,0	585,6	0,2	14,6	0,3	6,8	0,0	0,0	65,7	69,7	300,2	18,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	97,2	78,9	383,7	2642,2	1,0	50,5	0,9	17,2	0,1	0,7	865,9	316,6	1491,8	33,7	2098,0	40,8	0,2	0,0	
Сбалансированность:					1	0,8	3,9																

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	7,0	8,1	34,6	242,1	0,1	1,3	0,0	0,8	0,0	0,0	152,0	34,8	230,5	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,0	7,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	12,3	9,7	82,1	467,5	0,2	2,3	0,1	1,8	0,0	0,0	224,5	58,3	317,5	3,3	64,5	0,0	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	4,0	3,0	6,0	96,0	0,1	1,4	0,1	0,0	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	4,0	3,0	6,0	96,0	0,1	1,4	0,1	0,0	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,00	0,9	6,1	4,6	77,5	0,0	4,1	0,3	2,7	0,0	0,0	15,4	12,5	27,7	0,5	147,8	1,7	0,0	0,0	
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,00	7,2	2,8	13,2	107,8	0,1	5,8	0,3	0,3	0,0	0,1	28,3	21,6	47,2	0,8	371,7	3,7	0,0	0,0	
2011	288	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	0,00	23,2	30,6	0,5	369,7	0,1	1,3	0,1	0,5	0,1	0,2	21,6	22,0	198,7	1,9	267,3	8,0	0,2	0,0	
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,9	7,5	17,0	153,7	0,1	34,3	0,2	3,4	0,0	0,1	88,7	33,9	65,6	1,9	425,6	6,7	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,00	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	1,8	0,0	0,1	14,4	15,2	69,6	3,2	108,8	4,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	45,4	48,3	113,5	1082,3	0,5	49,5	1,0	9,6	0,2	0,4	194,0	129,7	464,8	12,2	1385,7	24,6	0,2	0,0	
Полдник																							
2011	399	БЛИНЧИКИ	100	0,00	5,1	8,0	29,3	209,4	0,1	0,0	0,0	1,5	0,2	0,0	17,4	7,6	45,2	0,6	60,2	2,1	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	5,3	8,1	44,3	269,4	0,1	0,0	0,0	1,5	0,2	0,0	22,4	11,6	53,2	1,6	60,2	2,1	0,0	0,0	
Ужин																							
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	0,00	13,7	27,1	0,3	296,4	0,1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	22,3	15,9	114,7	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	0,00	2,8	12,2	21,8	208,5	0,1	10,8	0,3	5,3	0,0	0,1	26,6	33,5	82,8	1,4	750,1	7,5	0,0	0,0	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	26,5	44,9	57,3	736,3	0,4	13,8	0,3	6,6	0,0	0,1	312,4	95,0	428,5	6,0	814,6	7,5	0,1	0,0	
Всего за день:				0,00	93,4	113,9	303,2	2651,5	1,2	67,0	1,5	19,4	0,4	1,0	993,2	322,5	1454,1	23,0	2616,9	34,2	0,3	0,1	
Сбалансированность:					1	1,2	3,2																

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	4,6	3,9	17,4	124,0	0,1	0,8	0,0	0,2	0,0	0,0	119,2	15,2	99,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	8,6	4,3	57,5	302,4	0,1	0,8	0,0	1,2	0,0	0,0	135,7	35,7	149,2	3,2	64,5	0,0	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0		
Обед																								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	1,0	4,9	5,9	71,9	0,0	23,1	0,2	2,1	0,0	0,0	28,4	11,0	20,0	0,6	108,7	1,9	0,0	0,0		
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ)	200	0,00	3,6	2,8	20,0	119,7	0,1	4,4	0,2	1,5	0,0	0,1	22,9	52,1	88,9	1,9	381,9	3,8	0,0	0,0		
2008	230	РЫБА ПРИПУЩЕНАЯ В МОЛОКЕ	80	0,00	15,5	11,5	2,4	174,7	0,1	1,0	0,0	2,7	0,0	0,1	42,2	24,6	158,3	0,6	309,8	39,4	0,3	0,0		
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,00	2,9	6,6	23,7	166,2	0,1	12,0	0,0	0,3	0,1	0,1	23,5	32,2	80,3	1,4	851,9	7,5	0,0	0,0		
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	1,0	0,1	33,1	137,9	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	38,7	21,0	26,3	0,6	344,8	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,00	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	1,8	0,0	0,1	14,4	15,2	69,6	3,2	108,8	4,5	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0		
2008		АПЕЛЬСИН	200	0,00	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	0,0	0,1	68,0	26,0	46,0	0,6	394,0	4,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	35,0	27,1	160,4	1038,1	0,7	160,8	0,6	9,8	0,1	0,5	249,6	198,7	531,3	9,8	2564,4	61,1	0,4	0,0		
Полдник																								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	0,00	17,7	9,0	16,1	220,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	153,0	23,9	212,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	17,8	9,1	44,0	333,8	0,1	2,0	0,0	0,6	0,0	0,0	158,0	25,9	220,8	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
Ужин																								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	0,00	23,5	22,3	14,4	352,7	0,1	6,2	0,3	1,0	0,1	0,2	35,3	42,2	229,3	3,5	808,1	12,7	0,1	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0		
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	121,0	14,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	30,2	25,2	64,3	605,1	0,2	7,2	0,3	2,0	0,1	0,2	167,8	72,7	361,3	5,5	872,6	12,7	0,1	0,0		
Всего за день:				0,00	92,6	66,0	345,7	2362,9	1,2	172,4	0,9	13,7	0,2	0,7	723,6	340,2	1275,2	22,2	3741,6	75,8	0,5	0,0		
Сбалансированность:					1	0,7	3,7																	

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	5,9	8,0	26,7	202,3	0,1	1,3	0,0	0,6	0,0	0,0	136,6	19,3	113,4	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,0	7,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	11,2	9,6	74,2	427,7	0,2	2,3	0,1	1,6	0,0	0,0	209,1	42,8	200,4	3,3	64,5	0,0	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,00	0,4	0,1	0,9	6,5	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	7,0	12,0	0,3	70,5	0,0	0,0	0,0	
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,00	2,3	3,9	11,5	90,2	0,0	0,5	0,2	0,3	0,2	0,0	18,8	6,9	28,9	0,4	54,6	1,7	0,0	0,0	
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,00	17,8	18,3	16,4	303,2	0,1	24,9	0,2	2,4	0,0	0,1	73,3	44,3	185,8	3,3	581,3	11,0	0,1	0,0	
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,00	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	1,8	0,0	0,1	14,4	15,2	69,6	3,2	108,8	4,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	200	0,00	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	1,3	0,0	0,0	32,0	16,0	22,0	4,4	556,0	4,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	31,4	24,3	126,9	858,9	0,4	49,5	0,4	6,7	0,2	0,3	174,1	113,1	373,0	15,1	1675,7	23,1	0,1	0,0	
Всего за день:				0,00	48,7	39,2	211,2	1399,5	0,7	54,8	0,5	8,3	0,2	0,4	635,2	184,9	762,3	20,4	1740,2	23,1	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	0,8	4,3																

Пронумеровано и пронумеровано

Всего 11 (ОДИНАДЦАТЬ)

) лист

06.12.2011

(дата)

Директор

(должность)

[подпись]

ПЕНЕЛОВА В.И.

(подпись)

(расшифровка)