

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
	366	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	29,6	18,7	82,1	328,2	0,0	0,3	0,0	2,4	192,7	36,5	255,9	0,9
	2	ЙОГУРТ	95	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0
	693	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0,0	0,5	0,0	0,0	109,7	21,5	86,1	0,6
	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				39,0	23,9	124,5	599,4	0,0	1,1	0,0	2,4	404,4	69,2	418,0	1,5
Обед															
	71	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	1,6	4,9	38,1	0,0	3,7	0,2	0,6	15,9	11,5	25,0	0,5
	131	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,1	4,4	13,6	102,3	0,1	9,3	0,2	1,5	38,5	24,3	56,1	1,2
	451	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	14,4	16,7	13,2	260,3	0,0	0,0	0,0	3,0	13,4	25,1	141,5	2,3
	534	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	10,2	35,0	167,3	0,1	32,0	0,1	2,7	79,2	28,5	57,4	1,7
	438	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ / С-	200	0,0	0,0	16,0	67,0	0,0	3,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0
	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,8	32,9	104,7	744,0	0,2	48,0	0,5	8,2	152,0	91,4	283,0	6,7
Всего за день:				63,8	56,8	229,2	1 343,4	0,2	49,1	0,5	10,6	556,4	160,6	701,0	8,2
Сбалансированность:				1	0,9	3,6									

3 день

Индекс тур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
	64	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ	60	0,9	5,0	4,9	67,3	0,0	2,3	0,0	2,2	21,3	11,5	23,0	0,7
	388	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,5	5,7	8,1	108,1	0,0	0,0	0,0	2,2	8,2	7,8	28,5	0,9
	520 (3)	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,6	5,4	24,8	161,8	0,2	12,1	0,0	0,2	41,4	33,8	96,6	1,4
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
8		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,0	14,0	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8		ЯБЛОКО	75	0,3	0,3	7,4	35,3	0,0	7,5	0,0	0,5	12,0	6,0	8,3	1,7
а прием пищи:				14,4	16,4	69,1	483,2	0,2	21,9	0,0	5,1	92,6	62,4	159,4	5,0
Обед															
	31	САЛАТ ПЕСТРЫЙ	60	0,7	3,1	7,6	62,0	0,0	2,4	0,0	1,5	16,8	9,6	18,2	1,0
	135	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,7	4,3	10,1	85,6	0,1	7,3	0,2	1,5	38,1	19,2	45,2	1,0
	302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	18,8	17,8	20,1	316,0	0,2	9,4	0,7	0,6	48,9	48,8	213,5	2,6
	639(3)	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С- ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
3		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,4	0,0	14,4	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
а прием пищи:				25,6	25,2	81,6	661,8	0,3	19,1	0,9	3,6	112,3	79,4	276,9	4,6
а день:				40,0	41,6	150,7	1 145,0	0,5	41,0	0,9	8,7	204,9	141,8	436,3	9,6
ированность:				1	1,0	3,8									

4 день

Эник птур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
08	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	98,0	5,0	58,0	0,1
	311	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,0	7,0	25,0	185,0	0,1	2,1	0,1	0,2	186,6	34,9	176,3	0,0
	87	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	60	4,8	3,8	33,1	185,9	0,1	0,0	0,0	0,1	15,4	7,3	40,1	0,4
08	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,9	3,9	4,4	0,4
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,0	0,0	21,0	106,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				15,4	13,8	89,2	557,1	0,2	3,5	0,1	0,3	311,9	51,1	278,8	0,9
Обед															
08		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,8	0,0	2,0	0,0	0,0	4,6	2,8	8,4	0,2
	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	205	1,5	4,3	10,6	86,7	0,0	6,5	0,2	1,5	36,4	18,8	38,3	1,2
	436	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	17,5	18,7	17,4	307,3	0,2	9,0	0,0	2,7	29,5	39,3	191,2	3,0
08	438	КОМПЮТ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ / С- ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,0	0,0	16,0	67,0	0,0	3,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				23,2	23,0	66,5	572,8	0,2	20,5	0,2	4,6	75,5	62,9	240,9	5,4
за день:				38,6	36,6	155,7	1 129,9	0,4	24,0	0,3	4,9	387,4	114,0	519,7	6,3
исированность:				1	1	4,0									

5 день

Индекс	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
	21	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,9	2,6	4,3	44,9	0,0	1,6	0,4	1,3	18,8	13,0	24,2	0,6
	278	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	190	14,9	17,4	38,7	371,3	0,0	0,7	0,4	3,9	31,2	42,9	176,7	2,3
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
3		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
За прием пищи:				19,2	20,0	76,3	574,5	0,0	2,3	0,8	5,2	59,7	59,2	203,9	3,2
Обед															
	64	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ	60	0,9	5,0	4,9	67,3	0,0	2,3	0,0	2,2	21,3	11,5	23,0	0,7
3	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,3	4,6	11,5	95,6	0,0	0,5	0,2	1,9	26,4	8,7	28,5	0,6
	374	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,8	9,4	3,2	99,9	0,0	1,0	0,3	1,5	9,2	7,0	11,8	0,3
	203	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	3,0	34,5	137,5	0,2	12,4	0,0	0,3	16,9	32,3	81,9	1,4
	639(3)	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
3		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
За прием пищи:				23,0	17,5	95,5	586,7	0,2	16,2	0,5	5,9	82,3	61,3	145,2	3,0
За день:				42,2	42,0	171,8	1 161,2	0,2	18,5	1,3	11,1	142,0	120,5	349,1	6,2
Жирированность:				1	1	4,1									

6 день

Код продукта	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
08	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	98,0	5,0	58,0	0,1
	451	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90/20	14,6	16,7	14,6	266,6	0,0	0,4	0,0	3,0	15,3	26,9	144,3	2,3
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	3,9	35,9	201,2	0,1	0,0	0,0	1,2	16,1	8,0	43,1	1,1
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,0	14,0	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				24,7	23,6	74,4	616,0	0,1	0,7	0,0	4,2	139,1	43,2	248,4	3,8
Обед															
	51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	3,1	5,4	52,5	0,0	2,2	0,0	1,4	14,8	8,0	14,8	0,9
08	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	3,3	29,1	26,7	62,6	1,6
	388	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,5	5,7	8,1	108,1	0,0	0,0	0,0	2,2	8,2	7,8	28,5	0,9
	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	7,5	5,1	44,0	212,4	0,2	0,0	0,0	4,2	21,4	111,6	166,6	4,0
08	411	КИСЕЛЬ С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ	200	0,0	0,0	12,0	128,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				24,2	18,3	106,7	727,8	0,3	7,9	0,2	11,2	78,5	156,1	280,5	7,8
за день:				48,9	41,9	181,1	1 343,8	0,4	8,6	0,2	15,4	217,6	199,3	528,9	11,6
нсырованность:				1	0,9	3,7									

7 день

Индекс	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
	117	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,5	3,6	22,2	132,9	0,0	1,2	0,0	0,5	13,4	8,0	36,9	0,4
		КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "АРТЕК" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,5	6,7	32,2	215,1	0,1	0,5	0,0	0,1	108,4	30,0	149,8	1,5
08	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0,0	0,5	0,0	0,0	109,7	21,5	86,1	0,6
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,0	14,0	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				15,4	13,1	83,0	516,6	0,1	2,2	0,0	0,6	231,5	59,5	272,8	2,5
Обед															
	21	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,9	2,6	4,3	44,9	0,0	1,6	0,4	1,3	18,8	13,0	24,2	0,6
	34	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,9	4,4	13,9	101,6	0,0	6,1	0,2	1,5	37,8	24,9	53,2	1,2
	278	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	14,1	16,5	36,6	351,7	0,0	0,7	0,3	3,6	29,6	40,5	167,3	2,2
08	438	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ / С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,0	0,0	16,0	67,0	0,0	3,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,4	0,0	14,4	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				21,3	23,5	95,2	686,0	0,0	11,4	0,9	6,8	91,2	80,4	247,7	5,0
за день:				36,7	36,6	178,2	1 202,6	0,1	13,6	0,9	7,4	322,7	139,9	520,5	7,5
нсырованность:				1	1,0	4,9									

8 день

Эксперт	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
08		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,8	0,0	2,0	0,0	0,0	4,6	2,8	8,4	0,2
	205	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	22,0	24,8	13,4	363,7	0,1	0,8	0,1	2,6	27,1	31,6	206,5	2,5
	520 (3)	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,6	5,4	24,7	161,7	0,2	12,1	0,0	0,2	41,3	33,7	96,4	1,4
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,0	18,6	94,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				28,6	30,2	67,1	662,3	0,3	14,9	0,1	2,8	82,7	71,4	314,3	4,4
Обед															
		САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ	60	0,9	4,9	6,0	63,9	0,0	2,1	0,0	2,3	17,1	10,6	22,2	0,6
18	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,3	4,6	11,5	95,6	0,0	0,5	0,2	1,9	18,7	7,0	28,5	0,6
18	263	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С МЯСОМ	175	16,7	20,6	30,5	326,5	0,1	8,7	0,3	4,0	26,1	42,0	184,3	2,9
	639(3)	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
8		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	0,0	19,2	94,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				25,1	30,1	96,6	707,8	0,1	11,3	0,5	8,2	70,4	61,4	235,0	4,1
за день:				53,7	60,3	163,7	1 370,1	0,4	26,2	0,6	11,0	153,1	132,8	549,3	8,5
сированность:				1	1,1	3,1									

9 день

Эник-птур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
08	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	98,0	5,0	58,0	0,1
08	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,5	6,6	27,9	192,0	0,0	0,5	0,0	0,8	108,4	15,8	91,1	0,4
08	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,9	3,9	4,4	0,4
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,0	14,0	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
08		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
за прием пищи:				10,5	10,0	61,8	389,5	0,0	11,9	0,0	1,4	234,3	32,7	164,5	3,1
Обед															
	71	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	1,6	4,9	38,1	0,0	3,7	0,2	0,6	15,9	11,5	25,0	0,5
08	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	4,4	15,0	108,5	0,1	6,3	0,2	1,6	22,5	21,4	60,5	0,9
08	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	170	15,6	18,5	18,5	306,7	0,1	24,1	0,1	4,4	63,9	46,9	254,2	4,3
08	438	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ / С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0,0	1,0	0,0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				23,9	24,6	92,0	696,5	0,2	35,1	0,5	6,8	114,9	83,5	342,1	6,2
за день:				34,4	34,6	153,8	1 086,0	0,2	47,0	0,5	8,2	349,2	116,2	506,6	9,3
нсированность:				1	1,0	4,5									

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,5	6,6	28,6	192,2	0,0	0,5	0,0	0,2	104,4	23,6	106,7	0,4
	769	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	9,0	35,8	230,6	0,1	0,0	0,1	0,2	10,1	6,4	35,7	0,4
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,0	14,0	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ЙОГУРТ	95	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,7	18,0	92,7	588,3	0,1	0,8	0,1	0,4	226,2	44,5	221,4	1,1
Обед															
	64	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ	60	0,9	5,0	4,9	67,3	0,0	2,3	0,0	2,2	21,3	11,5	23,0	0,7
	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	205	1,6	4,2	7,8	75,8	0,0	9,9	0,2	1,4	39,4	17,3	37,2	0,9
	203	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	3,0	24,5	137,5	0,2	12,4	0,0	0,3	16,9	32,3	81,9	1,4
	374	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,5	4,8	3,2	98,7	0,0	1,0	0,3	1,5	9,3	7,1	12,0	0,4
	639(3)	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,0	17,0	81,8	565,7	0,2	25,6	0,5	5,4	95,4	70,0	154,1	3,4
Всего за день:				35,7	35,0	174,5	1 154,0	0,3	26,4	0,6	5,8	321,6	114,5	375,5	4,5
Сбалансированность:				1	1	4,9									