

2 день

[illegible]

3 ДЕНЬ

[illegible]

4 день

[illegible]

5 ДЕНЬ

[illegible]

6 ДЕНЬ

[illegible]

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	P, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2004	№ 1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10		4,5	2,4	13,2	94,0	0,0	0,0	11,3	0,4	0,0	0,0	85,3	12,9	69,7	0,6	43,5	0,0	0,0	0,0
2004	132	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С М/СЛИВОЧНЫМ	200/5		6,0	8,2	29,3	215,0	0,1	0,2	63,7	0,6	0,1	0,1	125,5	18,3	105,5	0,4	175,0	8,6	0,0	0,0
	199	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		1,9	1,6	20,5	99,0	0,0	0,1	4,8	0,0	0,0	0,1	51,7	5,6	36,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					12,4	12,2	63	408	0,11	0,33	79,83	1,09	0,1	0,16	262,39	36,8	211,4	1,1	218,5	8,6	0,0	0,0
II ЗАВТРАК																						
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,8	0,8	14,4	171,0	0,0	0,0	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:					0,80	0,80	14,40	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2003	17	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60		0,8	3,2	9,2	67,0	0,0	0,3	0,0	1,6	0,0	0,0	14,6	8,6	16,8	0,6	130,2	63,2	0,0	0,0
2004	35	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУБУЛЬОНЕ	200/5		1,9	4,1	12,5	95,0	0,1	5,4	18,7	0,2	0,0	0,2	16,2	18,3	53,1	0,7	356,1	3,6	0,0	0,0
2004	100	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200		18,6	22,1	39,3	433,0	0,1	0,8	31,2	0,0	0,0	0,1	23,7	46,7	211,0	2,0	203,4	5,1	0,0	0,0
2008	204	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	200		2,4	0,1	41,4	171,0	0,0	0,0	0,0	2,8	0,0	0,1	70,9	46,7	63,5	1,4	1,2	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					30,1	30,3	143,8	962,4	0,28	6,41	49,9	6,5	0	0,37	143,12	142,7	417,1	7,2	809,9	74,1	0,0	0,0

Полдник

[illegible]

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2018г.	№ 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0	0,0
	332	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МСЛИВОЧНЫМ	200/5		5,0	8,2	30,3	215,0	0,1	0,2	63,1	0,3	0,0	0,1	122,0	27,2	122,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2009	200	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,6	3,6	18,3	117,0	0,0	0,5	18,0	0,1	0,0	0,1	110,5	27,0	101,1	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					10,9	16,1	63,2	438,3	0,08	0,74	81,07	1,09	0,1	0,27	238,31	63,0	247,4	1,9	39,5	0,0	0,0	0,0
II Завтрак																						
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,8	0,8	14,4	171,0	0,0	0,0	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:					0,80	0,80	14,40	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2009	10	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,6	2,7	8,7	60,0	0,0	2,0	1,0	2,4	0,0	0,0	12,4	17,6	24,7	0,3	80,6	2,0	0,0	0,0
2018	72	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/5		1,7	2,6	11,4	75,9	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,1	33,3	20,9	44,7	1,0	349,3	5,9	0,0	0,0
2008	58	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	75/30		10,2	8,7	11,3	165,0	0,1	0,2	10,0	0,0	0,0	0,1	20,8	15,6	65,7	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	104	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		3,5	4,8	14,7	117,0	0,1	10,4	21,8	0,2	0,0	0,1	35,6	28,4	83,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2018г.	319	КИСЕЛЬ ПЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНАМИ	180		0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	1,7	3,9	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					22,4	19,6	112,9	715,8	0,27	17,47	32,75	4,5	0	0,26	130,04	106,6	294,7	5,6	549,7	10,1	0,0	0,0
Полдник																						
2004	187	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90		6,3	10,6	48,1	314	0,1	0	0	1,02	0	0	13,84	10	53,97	0,75	98,5	1	0	0
		МОЛОКО	200		5,1	5	8,4	104,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:					11,4	15,6	56,5	418,3	0,1	0	0	1,02	0	0	13,84	10	53,97	0,75	98,5	1	0	0
Всего за день:					45,5	52,1	247	1743,4	0,45	18,21	113,82	6,61	0,1	0,53	383,19	179,7	596,1	8,2	687,7	11,1	0,0	0,0
Сбалансированность:																						

9 ДЕНЬ

[illegible]

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2018г.	№ 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0	0,0
2004	44	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		4,4	4,4	15,9	121,0	0,1	0,5	23,7	0,4	0,0	0,1	108,5	14,4	90,7	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	199	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		1,9	1,6	20,5	99,0	0,0	0,1	4,8	0,0	0,0	0,1	51,7	5,6	36,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					8,6	10,3	51	326,3	0,14	0,6	28,45	1,1	0,1	0,19	166,94	28,9	150,5	1,0	39,5	0,0	0,0	0,0
2 завтрак																						
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,8	0,8	14,4	171,0	0,0	0,0	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:					0,80	0,80	14,40	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2 004,0	43,0	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ (ПЕРЛОВКА) СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ	200/5		1,9	4,6	9,3	86,0	0,0	4,8	4,5	1,9	0,0	0,0	20,7	10,1	39,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	72	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	85		12,8	10,5	6,0	170,0	0,1	0,6	30,4	0,4	0,0	0,2	34,1	26,5	139,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2018	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	125		13,5	4,9	28,2	211,2	0,4	0,0	0,0	5,6	0,1	0,1	54,9	49,1	123,4	3,8	442,0	3,1	0,0	0,0
2008	204	КОМПОТ ИЗ СЯФРУКТОВ	200		2,4	0,1	41,4	171,0	0,0	0,0	0,0	2,8	0,0	0,1	70,9	46,7	63,5	1,4	1,2	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					36,98	20,94	126,27	834,57	0,6	5,36	34,92	12,54	0,08	0,35	198,16	105,7	438,1	9,6	562,2	5,3	0,0	0,0
Полдник																						
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50		3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	0	0	11,6	8	36	0	44	0	0	0
2008	106	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:					3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	0	0	11,6	8,0	36,0	0,0	44,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					49,38	35,94	221,47	1498,67	0,74	5,96	63,37	13,64	0,18	0,54	376,7	142,6	624,6	10,6	645,7	5,3	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1	5,6															

Технолог:

Курбанасва А.А.