



[illegible]

Полдник

[illegible]

| Сборник рецептур     | № технологической описи | 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 | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг |     |     |
| Завтрак              |                         |                                                    |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |       |        |       |        |     |     |
|                      | 1                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 30/5         | 3,3              | 1,6     | 14,6                          | 86,4        | 0,0    | 0,1   | 0,0   | 0,6   | 0,0    | 0,0                  | 46,2   | 10,8   | 45,0  | 0,6   | 43,3   | 0,0   | 0,0    | 0,0 |     |
|                      | 311                     | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5        | 5,5              | 6,8     | 30,9                          | 206,8       | 0,1    | 0,5   | 0,0   | 0,6   | 0,1    | 0,1                  | 98,3   | 30,2   | 120,8 | 0,7   | 181,6  | 8,9   | 0,0    | 0,0 |     |
|                      | 270                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                   | 180          | 1,1              | 0,8     | 9,0                           | 48,0        | 0,0    | 0,2   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0                  | 41,9   | 6,4    | 27,4  | 0,1   | 54,6   | 3,1   | 0,0    | 0,0 |     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 9,8              | 9,2     | 54,5                          | 341,2       | 0,1    | 0,7   | 0,1   | 1,2   | 0,1    | 0,2                  | 186,4  | 47,4   | 193,2 | 1,3   | 279,4  | 12,0  | 0,0    | 0,0 |     |
| II Завтрак           |                         |                                                    |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |       |        |       |        |     |     |
|                      | 442                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                                      | 100          | 0,5              | 0,1     | 9,8                           | 42,4        | 0,0    | 2,0   | 0,0   | 0,1   | 0,0    | 0,0                  | 6,9    | 4,0    | 6,9   | 1,4   | 0,0    | 0,0   | 0,0    | 0,0 |     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 0,5              | 0,1     | 9,8                           | 42,4        | 0,0    | 2,0   | 0,0   | 0,1   | 0,0    | 0,0                  | 6,9    | 4,0    | 6,9   | 1,4   | 0,0    | 0,0   | 0,0    | 0,0 |     |
| Обед                 |                         |                                                    |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |       |        |       |        |     |     |
|                      |                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                     | 20           | 0,2              | 0,0     | 0,3                           | 2,6         | 0,0    | 1,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0                  | 4,6    | 2,8    | 4,8   | 0,1   | 28,2   | 0,0   | 0,0    | 0,0 |     |
|                      | 124                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ      | *180/5       | 1,4              | 4,0     | 6,3                           | 67,3        | 0,0    | 8,7   | 0,2   | 0,2   | 0,1    | 0,1                  | 35,6   | 14,8   | 32,2  | 0,7   | 222,8  | 3,2   | 0,0    | 0,0 |     |
|                      | 394                     | ТЕПЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ                    | 50/20        | 1,3              | 5,0     | 8,1                           | 82,5        | 0,0    | 0,7   | 0,0   | 1,9   | 0,0    | 0,0                  | 13,3   | 5,8    | 16,8  | 0,4   | 49,3   | 0,5   | 0,0    | 0,0 |     |
|                      | 520                     | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                  | 125/5        | 2,6              | 4,9     | 17,9                          | 126,3       | 0,1    | 8,7   | 0,0   | 0,2   | 0,1    | 0,1                  | 29,3   | 24,3   | 70,3  | 1,0   | 637,6  | 7,1   | 0,0    | 0,0 |     |
|                      | 648                     | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ                             | 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 |     |
|                      | 00                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,6   | 0,0    | 0,0                  | 6,2    | 8,9    | 22,7  | 0,5   | 38,7   | 0,0   | 0,0    | 0,0 |     |
|                      |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7                          | 61,2        | 0,1    | 0,0   | 0,0   | 0,7   | 0,0    | 0,0                  | 5,4    | 5,7    | 26,1  | 1,2   | 40,8   | 1,7   | 0,0    | 0,0 |     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 9,7              | 14,3    | 85,4                          | 510,3       | 0,3    | 19,0  | 0,2   | 3,5   | 0,2    | 0,2                  | 104,8  | 64,1   | 176,7 | 3,9   | #####  | 12,5  | 0,0    | 0,0 |     |
| Полдник              |                         |                                                    |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |       |        |       |        |     |     |
|                      |                         | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                               | 50           | 3,6              | 4,8     | 36,1                          | 202,3       | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0                  | 13,1   | 9,0    | 40,5  | 1,0   | 55,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0 |     |
|                      | ТТК16                   | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                     | 200          | 0,1              | 0,0     | 0,2                           | 1,4         | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0                  | 10,2   | 4,0    | 4,2   | 0,4   | 14,7   | 0,0   | 0,0    | 0,0 |     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 3,8              | 4,8     | 36,3                          | 203,6       | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0                  | 23,3   | 13,0   | 44,7  | 1,4   | 69,7   | 0,0   | 0,0    | 0,0 |     |
| Всего за день:       |                         |                                                    |              | 23,8             | 28,3    | 186,0                         | 1 097,5     | 0,4    | 21,7  | 0,3   | 4,9   | 0,2    | 0,4                  | 321,4  | 128,4  | 421,5 | 8,0   | #####  | 24,5  | 0,1    | 0,0 | 0,0 |
| Сбалансированность:  |                         |                                                    |              | 1                | 1,2     | 7,8                           |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |       |        |       |        |     |     |

[illegible]



[illegible]

9 день

| Сборник рецептур     | № технологической | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |        |        |       |       |        |
|----------------------|-------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|
|                      |                   |                                                 |              | Белки, г         | Жир, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | K, мг | F, мг | Se, мг |
|                      |                   |                                                 |              |                  |        |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |        |       |       |        |
| Завтрак              |                   |                                                 |              |                  |        |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |        |       |       |        |
|                      | 1                 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                               | 30/5         | 3,3              | 1,6    | 14,6                          | 86,4        | 0,0    | 0,1   | 0,0   | 0,6   | 0,0    | 0,0                  | 46,2   | 10,8   | 45,0  | 0,6    | 43,3   | 0,0   | 0,0   | 0,0    |
|                      | 302               | КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5        | 7,3              | 6,6    | 37,6                          | 238,9       | 0,1    | 0,4   | 0,0   | 0,1   | 0,1    | 0,1                  | 104,8  | 33,9   | 165,0 | 1,9    | 223,3  | 7,4   | 0,0   | 0,0    |
|                      | 16                | ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ                         | 180          | 1,4              | 1,1    | 11,0                          | 59,6        | 0,0    | 0,3   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,1                  | 53,4   | 8,2    | 36,1  | 0,4    | 78,8   | 4,1   | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                   |                                                 |              | 12,0             | 9,3    | 63,2                          | 384,9       | 0,2    | 0,7   | 0,1   | 0,7   | 0,1    | 0,2                  | 204,4  | 52,9   | 246,0 | 2,8    | 345,3  | 11,4  | 0,0   | 0,0    |
| II Завтрак           |                   |                                                 |              |                  |        |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |        |       |       |        |
| 2008                 | 442               | СОК ФРУКТОВЫЙ                                   | 100          | 0,5              | 0,1    | 9,8                           | 42,4        | 0,0    | 2,0   | 0,0   | 0,1   | 0,0    | 0,0                  | 6,9    | 4,0    | 6,9   | 1,4    | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                   |                                                 |              | 0,5              | 0,1    | 9,8                           | 42,4        | 0,0    | 2,0   | 0,0   | 0,1   | 0,0    | 0,0                  | 6,9    | 4,0    | 6,9   | 1,4    | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0    |
| Обед                 |                   |                                                 |              |                  |        |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |        |       |       |        |
| 2008                 | 51                | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                | 50           | 0,7              | 1,4    | 4,0                           | 31,6        | 0,0    | 5,8   | 0,1   | 0,6   | 0,0    | 0,0                  | 13,8   | 8,7    | 19,5  | 0,5    | 128,9  | 1,8   | 0,0   | 0,0    |
|                      | 139               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                     | 180          | 4,1              | 3,3    | 13,5                          | 100,0       | 0,1    | 3,3   | 0,2   | 1,5   | 0,1    | 0,1                  | 25,6   | 23,3   | 55,9  | 1,4    | 337,3  | 3,1   | 0,0   | 0,0    |
|                      | 461               | ТЕФЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ          | 50/20        | 7,1              | 8,5    | 8,1                           | 137,4       | 0,0    | 1,1   | 0,0   | 1,5   | 0,0    | 0,0                  | 13,3   | 12,1   | 68,3  | 1,1    | 169,7  | 3,2   | 0,0   | 0,0    |
|                      | 297               | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                       | 125/5        | 3,8              | 4,5    | 26,8                          | 162,4       | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 1,6   | 0,1    | 0,0                  | 23,0   | 16,0   | 121,6 | 0,8    | 72,2   | 0,0   | 0,0   | 0,0    |
|                      |                   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180          | 0,0              | 0,0    | 17,4                          | 69,7        | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0                  | 7,6    | 1,6    | 0,0   | 0,0    | 1,1    | 0,0   | 0,0   | 0,0    |
| 2008                 | 00                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30           | 2,2              | 0,2    | 14,6                          | 68,9        | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,6   | 0,0    | 0,0                  | 6,2    | 8,9    | 22,7  | 0,5    | 38,7   | 0,0   | 0,0   | 0,0    |
|                      |                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30           | 2,0              | 0,3    | 12,7                          | 61,2        | 0,1    | 0,0   | 0,0   | 0,7   | 0,0    | 0,0                  | 5,4    | 5,7    | 26,1  | 1,2    | 40,8   | 1,7   | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                   |                                                 |              | 19,9             | 18,1   | 97,1                          | 631,3       | 0,3    | 10,2  | 0,3   | 6,4   | 0,2    | 0,2                  | 94,8   | 76,4   | 314,0 | 5,4    | 788,6  | 9,7   | 0,1   | 0,0    |
| Полдник              |                   |                                                 |              |                  |        |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |        |       |       |        |
|                      |                   | БЛИНЫ С МАСЛОМ                                  | 70/5         | 3,6              | 7,7    | 22,8                          | 174,6       | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 1,5   | 0,1    | 0,0                  | 10,9   | 5,5    | 29,7  | 0,4    | 43,7   | 0,8   | 0,0   | 0,0    |
|                      | 266               | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200          | 0,1              | 0,0    | 9,9                           | 40,1        | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0                  | 10,4   | 4,0    | 4,2   | 0,4    | 15,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                   |                                                 |              | 3,7              | 7,7    | 32,7                          | 214,7       | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 1,5   | 0,1    | 0,0                  | 21,3   | 9,4    | 33,9  | 0,8    | 58,7   | 0,8   | 0,0   | 0,0    |
| Всего за день:       |                   |                                                 |              | 36,1             | 35,1   | 202,8                         | 1 273,3     | 0,5    | 12,9  | 0,4   | 8,7   | 0,4    | 0,4                  | 327,5  | 142,7  | 600,9 | 10,4   | 788,6  | 21,9  | 0,1   | 0,0    |
| Сбалансированность:  |                   |                                                 |              | 1                | 1,0    | 5,6                           |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        | #####  | 21,9  | 0,1   | 0,0    |

[illegible]