

c 1.02.2021



Л.Р.Аптулаева

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,7	0,0	108,0	0,0	0,5	21,0	0,0	300,0	15,0	60,0	0,3
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,0	11,0	8,0	171,0	0,1	1,2	30,4	5,1	38,0	22,8	121,7	1,1
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	150/30	6,0	5,0	36,0	212,0	0,1	0,0	24,0	3,9	11,2	8,2	46,3	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	53,0	0,0	0,7	10,0	0,0	0,4	7,0	45,0	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:			525	27,7	25,1	87,8	686,1	0,3	2,3	85,4	0,0	363,4	72,8	323,3	3,5
Обед															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,1	2,7	5,5	50,4	0,0	5,6	0,2	4,4	30,6	9,2	17,3	0,4
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	2,4	5,7	13,9	118,0	0,1	10,5	26,7	2,3	31,3	65,3	24,8	0,9
2008	265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150/50	18,1	19,8	38,6	408,0	0,8	1,9	0,2	4,8	18,9	51,5	179,0	2,9
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:			765	28,7	29,0	131,6	906,7	1,1	20,0	27,1	0,0	105,3	153,0	310,3	7,4
Всего за день:				56,4	54,1	219,4	1 592,8	1,4	22,3	112,5	0,0	468,7	225,7	633,7	10,9
Сбалансированность:				1	1,0	3,2									

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	224	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150/50	17,4	18,9	14,9	299,0	0,1	9,7	6,8	3,1	41,6	42,3	181,4	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,8	59,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	1,6	3,0	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
		ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ ПИТЬЕВОЙ /ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ/	100	1,8	1,5	2,8	45,1	0,0	0,3	0,0	0,0	98,8	10,9	73,6	0,0
Итого за прием пищи:			555	23,9	20,8	62,6	545,3	0,2	10,0	6,8	0,0	156,3	74,6	308,4	2,2
Обед															
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	6,0	4,0	76,0	0,0	5,6	0,2	4,3	13,2	11,1	24,5	0,5
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,7	7,0	13,0	162,0	0,1	3,0	25,8	1,2	20,6	23,6	134,2	2,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,3	13,2	3,3	185,0	0,0	0,5	0,2	2,7	11,5	18,8	124,7	1,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	7,0	6,0	28,7	198,0	0,2	0,8	29,5	1,9	53,0	131,0	186,0	4,0
2008	438	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ / С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,0	3,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:			815	31,1	33,0	121,1	946,3	0,5	12,9	55,7	0,0	122,9	211,5	553,6	12,1
Всего за день:				55,0	53,8	183,7	1 491,6	0,7	22,9	62,4	0,0	279,1	286,1	862,1	14,3
Сбалансированность:				1	0,7	2,9									

3 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															
2008		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	20	0,2	0,0	0,5	2,8	0,0	2,0	0,0	0,0	4,6	2,8	8,3	0,2
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,0	4,0	9,0	108,0	0,1	0,3	0,0	4,1	26,6	17,5	121,7	0,5
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С СОУСОМ	150/30	3,0	6,0	22,0	153,0	0,2	26,1	28,8	0,2	43,1	33,0	98,2	1,2
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,0	4,0	22,0	136,0	0,0	0,4	16,0	0,0	121,8	29,9	109,4	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:			615	21,2	14,8	92,2	583,3	0,4	37,6	44,8	0,0	224,0	110,0	397,7	5,9
Обед															
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	6,0	6,0	84,0	0,0	12,8	0,5	4,5	17,7	10,9	17,5	0,5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	3,9	10,2	83,0	0,1	8,5	7,6	0,2	30,1	18,8	155,5	0,7
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150/50	23,3	22,2	28,3	406,8	0,2	12,9	1,1	0,8	87,7	67,8	280,0	3,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
		СОК 0,2	200												
Итого за прием пищи:			965	33,1	32,8	104,8	849,2	0,5	34,2	9,2	0,0	164,0	124,4	534,1	7,6
Всего за день:				54,3	47,6	197,0	1 432,5	0,8	71,8	54,0	0,0	388,0	234,5	931,8	13,5
Сбалансированность:				1	0,9	3,1									

4 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,8	0,0	72,0	0,0	0,5	21,0	0,0	200,0	10,0	108,0	0,3
		КУРЫ ОТВАРНЫЕ	75	16,6	14,0	0,3	193,0	0,0	0,6	35,4		13,7	14,0	118,1	1,3
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,6	6,9	34,4	237,6	0,2	1,1	39,3		70,7	174,7	248,1	5,3
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,3	12,6	60,1	384,0	0,1	0,0	0,1	0,3	16,1	10,5	56,7	0,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,1	62,1	0,0	0,8	0,0	0,0	14,8	6,4	8,4	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:			630	41,9	23,4	133,5	825,2	0,2	1,6	0,1	2,0	256,5	69,1	291,7	3,2
Обед															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТ	60	1,0	6,0	5,0	80,0	0,0	2,6	1,7	2,6	14,3	20,1	29,2	0,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	14,0	9,0	14,0	196,0	0,1	24,9	7,6	2,4	46,0	40,0	173,8	3,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/50	17,1	17,4	18,3	299,0	0,1	21,2	0,0	3,7	25,8	49,8	214,3	3,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ /С- ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	2,4	0,1	25,0	108,0	0,0	1,0	0,0	0,0	41,9	27,3	38,0	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:			765	41,5	39,1	112,2	948,8	0,6	24,6	1,9	10,8	145,7	137,7	450,4	9,3
Всего за день:				83,4	62,5	245,7	1 774,0	0,8	26,2	2,0	0,0	402,2	206,8	742,1	12,5
Сбалансированность:				1	1,1	4,3									

ООО "Радуга Вкуса"

5 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															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	2,7	5,5	50,4	0,0	5,6	0,2	4,4	30,6	17,3	9,2	0,4
2008	265	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150/50	19,9	23,2	50,7	491,5	0,1	0,9	0,5	5,2	25,1	54,5	232,5	2,7
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	1,1	0,9	9,0	48,7	0,0	0,2	0,0	0,0	38,5	4,2	27,1	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:			515	26,7	27,2	95,3	732,7	0,2	6,7	0,7	0,0	108,0	95,8	319,2	4,3
Обед															
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1,4	8,6	7,7	113,5	0,0	3,6	0,0	3,8	33,4	18,0	35,8	1,2
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	2,8	17,9	110,0	0,1	6,6	12,9	0,3	15,1	20,9	58,0	0,9
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/50	20,2	9,5	4,6	184,0	0,1	1,0	14,7	1,7	23,0	31,5	139,0	0,8
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	3,1	22,5	132,0	0,1	6,2	0,0	0,2	14,3	32,0	99,1	1,3
2008	438	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА / С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,2	0,1	25,4	99,0	0,0	1,6	0,0	0,4	6,3	3,1	3,8	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:			855	34,7	24,8	123,8	855,8	0,5	19,0	27,5	0,0	111,6	130,7	417,0	7,8
Всего за день:				61,4	52,0	219,1	1 588,5	0,8	25,7	28,2	0,0	219,6	226,5	736,1	12,0
Сбалансированность:				1	1,1	4,4									

6 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,7	0,0	108,0	0,0	0,5	21,0	0,0	300,0	15,0	60,0	0,3
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ	65	11,6	9,6	10,2	174,4	0,1	0,0	2,1	3,2	27,8	22,1	112,1	1,1
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	150/30	6,0	5,0	36,0	212,0	0,1	0,0	24,0	3,9	11,2	8,2	46,3	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,1	0,2	13,7	53,0	0,0	0,7	10,0	0,0	0,4	4,2	27,1	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:			530	30,2	23,9	90,0	689,5	0,3	1,2	57,1	0,0	353,2	69,3	295,9	3,5
Обед															
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	4,7	3,5	49,8	0,0	1,9	0,0	2,4	12,5	7,3	13,2	0,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,7	4,2	19,5	144,0	0,2	7,1	17,7	4,1	31,4	38,1	101,7	1,9
1996	375	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	50/25	6,6	4,7	5,2	90,0	0,0	0,0	8,7	0,6	15,1	10,5	55,0	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,0	6,0	28,7	198,0	0,2	0,8	29,5		53,0	186,0	131,0	4,0
2008	411	КИСЕЛЬ С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:			790	27,9	20,4	130,5	812,1	0,6	11,9	55,9	0,0	136,6	269,0	390,1	10,3
Всего за день:				58,1	44,3	220,6	1 501,6	0,9	13,0	113,0	0,0	489,8	338,3	686,0	13,8
Сбалансированность:				1	0,8	3,9									

ООО "Радуга Вкуса"

7 день

Сборник рецептов	№ 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																
2008	451	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ	60/30	7,9	4,0	52,5	278,0	0,2	1,6	0,0	0,0	23,0	15,6	74,3	0,9	
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	6,7	25,3	183,9	0,1	0,2	46,4	0,2	94,0	32,0	120,3	0,9	
		БУЛОЧКА	100	7,4	7,6	47,8	290,0	0,1	0,0	28,7	1,1	24,4	10,3	69,9	0,9	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0,1	13,9	55,0	0,0	1,1	0,0	0,0	2,9	0,7	1,3	0,1	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2	
Итого за прием пищи:				600	25,6	18,8	169,6	949,0	0,5	2,9	75,1	1,1	158,0	78,5	316,2	3,9
Обед																
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТ	60	0,7	2,7	8,7	60,0	0,0	1,0	1,7	2,6	12,4	17,1	24,7	0,3	
2008	80	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,5	12,0	105,0	0,0	8,0	26,7	2,4	37,0	21,0	48,1	1,0	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	19,0	19,4	32,2	383,0	0,1	0,6	34,2	8,3	22,0	40,5	203,9	1,9	
2008	438	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ / С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,0	3,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8	
Итого за прием пищи:				765	28,7	28,4	125,0	873,3	0,3	12,6	62,6	0,0	96,1	105,6	360,9	7,0
Всего за день:					54,3	47,2	294,6	1 822,3	0,8	15,5	137,7	1,1	254,1	184,1	677,1	10,9
Сбалансированность:					1	1,2	5,5									

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТ	60	1,0	6,0	5,0	80,0	0,0	2,6	0,0	0,1	14,3	29,2	20,1	0,4
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,0	11,0	8,0	171,0	0,1	0,8	30,4	3,1	38,0	22,8	121,7	1,1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С СОУСОМ	150/30	3,6	5,3	24,1	158,4	0,2	11,7	0,0	0,2	46,8	33,2	97,1	1,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0,0	0,5	0,0	0,0	109,5	21,4	86,1	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:			555	22,6	25,5	81,8	649,3	0,4	15,6	30,4	0,0	222,4	126,4	375,3	4,5
Обед															
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	6,0	6,0	84,0	0,0	12,8	0,5	4,5	17,7	10,9	17,5	0,5
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	2,8	17,9	110,0	0,1	6,6	12,9	0,3	15,1	20,9	58,0	0,9
2008	263	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С МЯСОМ	150/50	17,4	18,9	14,9	299,0	0,1	9,7	6,8	3,2	41,6	42,3	181,4	2,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК /С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,2	0,1	25,4	99,0	0,0	1,6	0,0	0,1	6,3	3,1	3,8	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:			765	28,5	28,5	109,9	809,3	0,4	30,7	20,1	0,0	100,3	102,3	342,0	7,8
Всего за день:				51,1	54,0	191,7	1 458,6	0,8	46,3	50,5	0,0	322,7	228,6	717,3	12,3
Сбалансированность:				1	1,2	2,8									

9 день

Сборник рецептов	№ 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															
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1 ШТ												
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,7	0,0	108,0	0,0	0,5	21,0	0,0	300,0	60,0	15,0	0,3
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,5	6,7	25,3	183,9	0,1	0,2	46,4	0,2	94,0	32,1	120,3	0,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	0,0	1,1	0,0	0,0	2,9	0,7	1,3	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:			580	16,6	16,3	77,9	530,4	0,2	10,6	67,4	0,0	424,8	119,6	196,7	4,4
Обед															
2008	35	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	20	1,1	2,7	5,5	50,4	0,0	5,6	0,2	4,4	30,6	17,3	9,2	0,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	5,7	15,7	126,0	0,1	6,7	26,7	0,3	23,1	23,2	68,4	0,9
2008	262	МЯСО ТУШЕННОЕ	50/50	22,6	31,6	24,7	475,9	0,2	14,1	0,9	4,7	57,9	56,2	243,8	4,0
2008	534	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,3	4,9	14,2	113,0	0,1	24,7						
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:			775	36,4	45,6	120,4	1 040,7	0,6	51,1	27,8	0,0	140,1	123,7	402,5	8,0
Всего за день:				53,0	61,9	198,3	1 571,1	0,8	61,7	95,2	0,0	564,9	243,3	599,3	12,4
Сбалансированность:				1	1,3	4,1									

10 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															
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180/5	7,3	7,4	35,7	238,8	0,1	0,5	0,0	0,1	119,5	33,1	166,0	1,6
2008	471	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	7,7	12,6	58,8	378,9	0,1	0,1	0,0	4,1	33,8	13,1	75,4	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	1,6	3,0	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
		ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ ПИТЬЕВОЙ /ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ/	100	1,8	1,5	2,8	45,1	0,0	0,3	0,0	0,0	98,8	10,9	73,6	0,0
Итого за прием пищи:			640	21,5	21,9	142,2	864,0	0,3	0,9	0,0	0,0	268,0	78,5	368,4	3,8
Обед															
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1,4	8,6	7,7	113,5	0,0	3,6	0,0	3,8	33,4	18,0	35,8	1,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,5	8,8	92,3	0,0	12,0	0,2	0,2	49,2	20,6	44,6	1,0
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/50	18,1	2,6	2,4	106,6	0,1	1,0	0,2	1,1	54,8	62,5	260,2	1,0
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,3	46,2	268,3	0,1	0,0	0,1	0,5	18,7	30,6	89,6	0,6
2008	438	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ / С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ/	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,0	3,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,5	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:			885	32,9	24,8	137,2	906,0	0,4	19,6	0,5	0,0	180,7	158,8	514,4	7,6
Всего за день:				54,4	46,7	279,4	1 770,0	0,7	20,5	0,5	0,0	448,7	237,3	882,8	11,4
Сбалансированность:				1	0,9	5,1									