

Пребывание 8:00 - 15:00

Питание 2-х разовое

Сезон: ВЕСЕННИЙ-ЛЕТНИЙ



МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250/7 Б-10,8 Ж-11 У-43 Ккал-306	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250 Б-9,4 Ж-12,1 У-39,3 Ккал-296,2	КАША "ДРУЖБА" 250/7 Б-9,4 Ж-32,6 У-60,7 Ккал-555,9	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 250/7 Б-7,5 Ж-19,8 У-48,4 Ккал-390,3	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/5 Б-14,8 Ж-28,8 У-5 Ккал-322,9	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ 250 Б-5,5 Ж-24,1 У-84,6 Ккал-564,3	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 250/7	КАША "ДРУЖБА" 250/7 Б-9,0 Ж-32,6 У-60,7 Ккал-555,9	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 Б-5,7 Ж-27,3 У-22,9 Ккал-348,3	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 250/7 Б-9 Ж-24,4 У-55,4 Ккал-465
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200/10 Б-1,5 Ж-1,5 У-11,4 Ккал-63,8	КАКАО С МОЛОКОМ 200 Б-3,3 Ж-3,4 У-13,6 Ккал-96,2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200/10 Б-30 Ж-3,0 У-8,2 Ккал-70,3	КАКАО С МОЛОКОМ 200 Б-3,3 Ж-3,4 У-13,6 Ккал-96,2	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20 Б-4,7 Ж-6,1 У-0 Ккал-75	КАКАО С МОЛОКОМ 200 Б-3,3 Ж-3,4 У-13,6 Ккал-96,2	творог порц Б-26,5 Ж-16,9 У-35,3 Ккал-390,1	ВАФЛИ 40 Б-1,1 Ж-0,9 У-19,2 Ккал-88,9	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 Б-0,1 Ж-8,3 У-0,1 Ккал-74,8	КАКАО С МОЛОКОМ 200 Б-3,6 Ж-3,3 У-13,7 Ккал-98
КОНФЕТЫ 20 Б-0 Ж-0 У-16,5 Ккал-65,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 120 Б-9,9 Ж-1,8 У-56,8 Ккал-303	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20 Б-4,7 Ж-6,1 У-0 Ккал-75	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 Б-0,1 Ж-8,3 У-0,1 Ккал-74,8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 Б-30 Ж-3,0 У-8,2 Ккал-70,3	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 Б-0,1 Ж-8,3 У-0,1 Ккал-74,8	КОНФЕТЫ 20 Б-0 Ж-0 У-16,5 Ккал-65,2	КАКАО С МОЛОКОМ 200 Б-3,3 Ж-3,4 У-13,6 Ккал-96,2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200/10 Б-30 Ж-3,0 У-8,2 Ккал-70,3	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20 Б-4,7 Ж-6,1 У-0 Ккал-75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 120 Б-9,9 Ж-1,8 У-56,8 Ккал-303	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 Б-0,1 Ж-8,3 У-0,1 Ккал-74,8	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 120 Б-9,9 Ж-1,8 У-56,8 Ккал-303	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 120 Б-9,9 Ж-1,8 У-56,8 Ккал-303	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 120 Б-9,9 Ж-1,8 У-56,8 Ккал-303	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 120 Б-9,9 Ж-1,8 У-56,8 Ккал-303	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200/10 Б-30 Ж-3,0 У-8,2 Ккал-70,3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 120 Б-9,9 Ж-1,8 У-56,8 Ккал-303	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 120 Б-9,9 Ж-1,8 У-56,8 Ккал-303	ПЕЧЕНЬЕ 40 Б-3 Ж-6,1 У-19,1 Ккал-6,5
		творог порц 200 Б-30,3 Ж-17,3 У-35,9 Ккал-411,6	ПЕЧЕНЬЕ 40 Б-3,0 Ж-3,9 У-29,8 Ккал-166,8	КОНФЕТЫ 20 Б-0 Ж-0 У-19,2 У-16,5 Ккал-65,2		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 120 Б-9,9 Ж-1,8 У-56,8 Ккал-303			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 120 Б-9,9 Ж-1,8 У-56,8 Ккал-303
Обед									
САЛАТ "СВЕКЛА С ИЗЮМОМ" 100 Б-1,4 Ж-6,6 У-14,7 Ккал-123,1	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" 100 Б-1,4 Ж-4,3 У-6,8 Ккал-69,9	САЛАТ "МАЗАЙКА" 100 Б-4,3 Ж-3,7 У-23,9 Ккал-142	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100 Б-0,3 Ж-10,0 У-10,7 Ккал-134,1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100 Б-2,9 Ж-10,8 У-9,5 Ккал-141,4	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100 Б-0,9 Ж-4,8 У-3,3 Ккал-57,9	САЛАТ СТУДЕНЧЕСКИЙ 100 Б-3,9 Ж-6,3 У-8,8 Ккал-103,9	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100 Б-1,1 Ж-2,7 У-6,8 Ккал-55,7	САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ 100 Б-1,4 Ж-0,1 У-6,1 Ккал-30,9	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ 100 Б-1,3 Ж-7,9 У-7,5 Ккал-102,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250/10 Б-7,3 Ж-8,4 У-8,1 Ккал-133,2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ 250 Б-5,9 Ж-8,4 У-18,0 Ккал-166,6	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 250 Б-4,1 Ж-3,8 У-7,8 Ккал-79,8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250 Б-7,8 Ж-8,7 У-15,5 Ккал-166,3	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250/10/28 Б-7,3 Ж-8,4 У-9,1 Ккал-136,9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250 Б-10,9 Ж-10,9 У-16,8 Ккал-201,8	СВЕКОЛЬНИК 250 Б-5,9 Ж-4,9 У-14,2 Ккал-121,0	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 Б-8,3 Ж-9,6 У-18,3 Ккал-187,1	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250 Б-7 Ж-4,2 У-8 Ккал-94,8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 Б-7,8 Ж-8,6 У-15,3 Ккал-165,1
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 250 Б-14,9 Ж-17,4 У-40,5 Ккал-366,7	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 170 Б-17,0 Ж-31,3 У-21,2 Ккал-418,6	КАША ГОРОХОВАЯ 220 Б-23,2 Ж-1,6 У-46,5 Ккал-285,7	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 220 Б-4,5 Ж-17,2 У-28,4 Ккал-278,6	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 220/8 Б-8,1 Ж-7,1 У-49,5 Ккал-288,1	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 260/30 Б-5,3 Ж-18 У-37 Ккал-322,3	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 250/7 Б-7,3 Ж-2,4 У-50,2 Ккал-247	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 220 Б-5,3 Ж-8,1 У-24,2 Ккал-188,5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 250/7 Б-11,3 Ж-2,9 У-48,9 Ккал-94,8	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ 250 Б-17,1 Ж-24,6 У-16,7 Ккал-343,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 Б-0 Ж-0 У-18,2 Ккал-71,8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 200 Б-12,4 Ж-1,5 У-77,5 Ккал-346,6	КУРЫ ОТВАРНЫЕ 80 Б-10,4 Ж-10,4 У-0,3 Ккал-129,8	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 180 Б-0,7 Ж-14,1 У-7,8 Ккал-155,6	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА 100 Б-0,6 Ж-2,3 У-3,3 Ккал-35,7	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	БЕФСТРОГАНОВ 80 Б-14,4 Ж-17 У-5,4 Ккал-223,1	ГУЛЯШ 80 Б-14,7 Ж-21,5 У-3,2 Ккал-253,5	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 120 Б-9,8 Ж-0,8 У-12 Ккал-91,9	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 Б-1 Ж-0,2 У-20,2 Ккал-92

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 200 Б-12,4 Ж-1,5 У- 77,5 Ккал-346,6	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 Б-0 Ж-0 У-27,3 Ккал-107,7	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ 200/10 Б-0 Ж-0 У-19,2 Ккал-76	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 Б- 1 Ж-0,2 У-20,2 Ккал-92	СОУС ТОМАТНЫЙ 50 Б- 0,6 Ж-2,3 У-3,3 Ккал-35,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 200 Б-12,4 Ж-1,5 У- 77,5 Ккал-346,6	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ 200/10 Б-0 Ж-0 У-27,3 Ккал -76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 Б-0 Ж-0 У-27,3 Ккал-107,7	СОУС ТОМАТНЫЙ 50 Б- 0,6 Ж-2,3 У-3,3 Ккал-35,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 200 Б-12,4 Ж-1,5 У- 77,5 Ккал-346,6
ЯБЛОКО 200 Б-0,8 Ж-0,8 У-19,6 Ккал-94,0		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 200 Б-12,4 Ж-1,5 У- 77,5 Ккал-346,6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 200 Б-12,4 Ж-1,5 У- 77,5 Ккал-346,6	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/8 Б- 0,1 Ж-0 У-9,4 Ккал-38,2	ГРУША 220 Б-0,8 Ж-0,6 У-18,6 Ккал-83,8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 200 Б-12,4 Ж-1,5 У-77,5 Ккал-346,6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 200 Б-12,4 Ж-1,5 У- 77,5 Ккал-346,6	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/8 Б- 0,1 Ж-0 У-9,4 Ккал-38,2	
		АПЕЛЬСИН 200 Б-1,2 Ж- 0,3 У-10,3 Ккал-54,2		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 200 Б-12,4 Ж-1,5 У- 77,5 Ккал-346,6		МАНДАРИН 150 Б-0,9 Ж-0,2 У-7,6 Ккал-38		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 200 Б-12,4 Ж-1,5 У- 77,5 Ккал-346,6	
								БАНАН 200 Б-3,0 Ж-1 У- 42 Ккал-192	

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	182	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250/7	0.00	10.8	11.0	43.1	306.1	0.6	54.2	4.3	0.1	0.2	0.3	0.0	0.3	2.2	19.8	144.9	264.4	127.3	4.0	1.8	411.9	12.8	0.0	0.0	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.7	6.1	0.0	75.0	0.1	42.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	2.2	#	116.0	10.0	0.1	1.0	19.0	0.0	0.0	0.0		
2014 г.	283	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/10	0.00	1.5	1.5	11.4	63.8	0.3	8.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	61.6	43.5	9.1	0.4	0.2	83.6	4.5	0.0	0.0	
2014 г.		КОНФЕТЫ	20	0.00	0.0	0.0	16.5	65.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.5	0.4	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0		
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	0.00	9.9	1.8	56.8	303.6	0.0	0.0	1.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.1	115.9	34.1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:				0.00	28.7	19.9	142.0	870.3	1.0	95.2	6.3	0.1	0.4	0.4	0.2	0.3	2.6	30.4	401.5	548.2	188.8	7.8	3.2	554.8	17.3	0.0	0.0	
Обед																												
2014 г.	26	САЛАТ "СВЕКЛА С ИЗЮМОМ"	100	0.00	1.4	6.6	14.7	123.1	3.3	1.8	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	10.6	33.5	41.8	19.5	1.3	0.3	300.1	5.7	0.0	0.0	
2014 г.	53	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0.00	7.3	8.4	8.1	133.2	11.9	173.9	1.8	0.0	0.1	0.1	0.8	0.3	1.9	11.6	56.6	97.1	27.2	1.7	1.4	406.1	6.7	0.1	0.0	
2014 г.	112	ПЛОВ С МЯСОМ	250	0.00	14.9	17.4	40.5	366.7	1.6	230.3	4.2	0.0	0.1	0.1	1.6	0.4	3.2	19.2	25.5	194.2	45.9	2.3	2.9	342.9	6.6	0.0	0.0	
2014 г.	283	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.0	0.0	18.2	71.8	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	0.0	1.8	0.0	0.0	1.2	0.0	0.0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	200	0.00	12.4	1.5	77.5	346.6	0.0	0.0	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.8	54.4	11.7	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0		
		ЯБЛОКО	200	0.00	0.8	0.8	19.6	94.0	20.0	0.1	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	32.0	22.0	18.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:				0.00	36.7	34.7	178.5	1,135.4	36.8	407.7	10.2	0.0	0.4	0.3	2.4	0.7	5.2	41.4	172.8	409.6	124.1	18.9	4.7	1,050.3	19.0	0.1	0.0	
Всего за день:				0.00	65.5	54.7	320.5	2,005.7	37.8	503.0	16.5	0.1	0.8	0.7	2.6	1.0	7.9	71.8	574.3	957.8	312.8	26.7	7.8	1,605.0	36.3	0.1	0.0	
Сбалансированность:					1	0,8	4,9																					

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	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014	76	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	0.00	9.4	12.1	39.3	296.2	0.7	55.2	1.8	0.1	0.2	0.2	0.0	0.1	0.5	11.5	171.7	252.5	75.2	2.0	2.1	350.7	14.3	0.0	0.0	
2008	288	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.00	3.3	3.4	13.6	96.2	0.5	17.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.1	110.9	95.2	21.8	0.6	0.6	182.5	9.0	0.0	0.0	
2014		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.00	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	59.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	0.00	9.9	1.8	56.8	303.6	0.0	0.0	1.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.1	115.9	34.1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	22.6	25.5	109.7	770.7	1.2	131.9	3.4	0.3	0.4	0.4	0.0	0.1	0.6	12.6	302.0	465.5	131.0	5.3	2.7	534.7	23.3	0.0	0.0	
Обед																												
2014	34	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	100	0.00	1.4	4.3	6.8	69.9	2.8	573.3	2.4	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.5	9.7	32.2	40.6	22.3	0.9	0.4	186.7	4.2	0.0	0.0	
2014	60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	250	0.00	5.9	8.4	18.0	166.6	6.5	174.0	2.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	2.1	11.0	25.1	85.7	24.5	1.3	0.9	495.6	5.8	0.1	0.0	
2014 г.	210	КАША ГОРОХОВАЯ	220	0.00	23.2	1.6	46.5	285.7	0.0	0.0	9.7	0.0	0.7	0.1	0.0	0.0	1.9	17.0	95.7	216.0	86.5	6.7	3.4	776.9	5.4	0.0	0.0	
2014 г.	125	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	80	0.00	10.4	10.4	0.3	129.8	0.6	33.6	0.1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.3	3.7	2.9	9.6	90.9	10.2	0.9	1.3	122.5	3.7	0.1	0.0	
2014г	299	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВАЛИТЕК "ЛАЙТ"	200	0.00	0.0	0.0	9.1	35.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	200	0.00	14.5	1.2	91.3	426.3	0.0	0.0	3.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.3	2.5	54.0	41.4	151.2	59.4	3.6	1.5	258.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	38.8	45.3	146.4	1,117.2	21.0	758.7	17.7	0.0	0.6	0.4	2.2	1.4	9.4	94.2	125.7	493.1	152.8	9.1	6.0	2,002.4	23.1	0.1	0.0	
Всего за день:				0.00	61.5	70.8	256.1	1,888.0	22.2	890.6	21.0	0.3	1.0	0.8	2.2	1.5	10.1	106.7	427.7	958.5	283.9	14.4	8.6	2,537.1	46.5	0.2	0.0	
Сбалансированность:					1	1,2	4,2																					

3 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	195	КАША "ДРУЖБА"	250/7	0.00	9.0	32.6	60.7	555.9	0.8	191.6	1.5	0.5	0.2	0.3	0.0	0.2	0.8	15.5	185.0	221.0	52.0	1.2	1.5	307.2	15.0	0.0	0.0	
2014г.	225	ТВОРОГ ПОРЦИОННЫЙ	100	0.00	30.3	17.3	35.9	411.6	0.4	104.9	0.6	0.2	0.1	0.5	0.1	0.1	1.0	4.1	283.9	389.9	50.7	1.9	0.9	429.6	2.9	0.1	0.1	
2014 г.	286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	0.00	3.0	3.0	8.2	70.3	0.5	17.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	114.5	88.6	16.8	0.2	0.4	157.3	9.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	0.00	9.9	1.8	56.8	303.6	0.0	0.0	1.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.1	115.9	34.1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	48.0	28.2	100.8	860.5	1.0	164.6	2.1	0.2	0.3	0.7	0.3	0.1	1.2	6.3	612.5	710.4	111.6	4.9	2.3	605.9	11.9	0.1	0.1	
Обед																												
2014.г.	36	САЛАТ"МАЗАЙКА"	100	0.00	4.3	3.7	23.9	142.4	3.5	437.8	1.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	1.0	20.9	31.5	126.2	48.3	1.8	0.2	283.7	2.6	0.0	0.0	
2014 г.	57	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	0.00	4.1	3.8	7.8	79.8	7.4	131.8	1.0	0.0	0.1	0.1	0.4	0.2	1.2	7.8	32.4	64.3	21.7	1.1	0.8	354.6	4.3	0.0	0.0	
2014	97	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	0.00	17.0	31.3	21.2	418.6	11.7	11.3	9.1	0.0	0.2	0.2	2.1	0.7	4.4	19.5	26.9	215.5	46.7	3.4	3.2	1,061.8	13.1	0.1	0.0	
2014г.	305	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200/10	0.00	0.0	0.0	19.2	76.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.4	4.3	1.9	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	200	0.00	14.5	1.2	91.3	426.3	0.0	0.0	3.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.3	2.5	54.0	41.4	151.2	59.4	3.6	1.5	258.0	0.0	0.0	0.0	
		АПЕЛЬСИН	200	0.00	1.2	0.3	10.3	54.2	33.6	9.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	7.0	42.8	29.0	16.4	0.4	0.3	275.8	2.8	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	57.7	20.8	199.3	1,194.1	45.1	612.1	16.0	0.0	1.2	0.5	0.7	1.0	10.4	109.5	264.9	681.8	244.3	14.5	7.4	2,072.2	18.8	0.2	0.0	
Всего за день:				0.00	105.7	49.0	300.1	2,054.6	46.1	776.7	18.1	0.2	1.5	1.2	1.1	1.0	11.6	115.8	877.4	1,392.2	355.9	19.4	9.7	2,678.1	30.7	0.2	0.1	
Сбалансированность:					1	0,5	2,8																					

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	190	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250/7	0.00	7.5	19.8	48.4	390.3	0.7	117.6	1.4	0.3	0.1	0.2	0.0	0.1	0.5	8.7	162.8	140.9	24.0	0.6	0.8	246.2	11.9	0.0	0.0	
2014 г.	288	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.00	3.3	3.4	31.8	168.0	0.5	17.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.1	116.0	95.2	22.8	0.6	0.6	183.5	9.0	0.0	0.0	
2014 г.		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.00	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	59.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	
2014 г.		ПЕЧЕНЬЕ	40	0.00	3.0	3.9	29.8	166.8	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	11.6	36.0	8.0	0.8	0.0	44.0	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	0.00	3.2	6.1	19.1	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	0.0	12.9	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	17.0	41.5	129.1	806.3	1.2	198.7	1.6	0.5	0.2	0.4	0.0	0.1	0.9	9.8	301.4	274.0	67.7	2.7	1.4	475.2	20.9	0.0	0.0	
Обед																												
2014 г.	13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0.00	0.3	10.0	10.7	134.1	2.0	0.0	4.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	7.7	12.1	2.9	0.2	0.2	35.5	0.6	0.0	0.0	
2014 г.	61	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	0.00	7.8	8.7	15.5	166.3	6.4	173.8	2.0	0.0	0.1	0.1	0.8	0.4	2.1	12.1	39.3	116.1	32.4	1.8	1.4	569.4	7.6	0.1	0.0	
2014 г.	138	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	0.00	4.5	17.2	28.4	278.6	14.6	104.9	0.6	0.3	0.2	0.2	0.0	0.5	1.9	14.5	63.3	127.4	42.2	1.8	0.8	1,079.7	12.2	0.1	0.0	
2014 г.	80	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	0.00	0.7	14.1	7.8	155.6	1.8	433.9	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	4.4	20.0	22.2	12.7	0.5	0.2	111.8	2.0	0.0	0.0	
2014 г.		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.00	1.0	0.2	20.2	92.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.1	240.0	2.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	200	0.00	12.3	1.5	77.1	344.8	0.0	0.0	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7	54.1	11.7	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	26.6	51.8	159.8	1,171.3	28.8	712.6	14.3	0.3	0.5	0.3	0.8	1.1	4.5	33.0	161.0	345.9	109.8	16.2	2.7	2,036.4	24.4	0.1	0.0	
Всего за день:				0.00	43.6	93.2	288.8	1,977.6	30.0	911.3	15.9	0.8	0.7	0.7	0.8	1.2	5.4	42.8	462.3	619.8	177.5	18.9	4.1	2,511.6	45.2	0.1	0.0	
Сбалансированность:					1	2,1	6,6																					

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/5	0.00	14.3	28.8	5.0	322.9	0.5	309.6	2.3	2.4	0.1	0.5	0.5	0.1	0.2	6.7	160.5	249.3	23.1	2.3	1.5	282.1	28.0	0.1	0.0	
2014 г.		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.00	4.7	6.1	0.0	75.0	0.1	42.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	2.2	196.0	116.0	10.0	0.1	1.0	19.0	0.0	0.0	0.0	
2014 г.	286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.00	5.8	6.0	27.9	185.4	1.0	35.2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	222.8	169.6	29.4	0.3	0.8	303.8	18.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	0.00	3.2	6.1	19.1	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	0.0	12.9	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	36.9	66.1	52.3	789.4	1.7	386.8	2.4	2.4	0.3	1.0	0.7	0.2	2.1	8.9	615.9	656.5	90.6	4.9	3.3	791.9	46.0	0.1	0.0	
Обед																												
2014 г.	38	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	0.00	2.9	10.8	9.5	141.4	5.2	23.0	4.7	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.7	7.9	18.8	60.8	16.7	0.9	0.5	341.7	4.9	0.0	0.0	
2014 г.	56	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10/28	0.00	7.3	8.4	9.1	136.9	7.9	180.8	1.9	0.0	0.1	0.1	0.8	0.3	1.7	13.8	48.5	101.1	28.3	1.9	1.4	437.0	8.4	0.1	0.0	
2014 г.	211	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220/8	0.00	8.1	7.1	49.5	288.1	0.0	37.8	1.8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.7	15.4	21.3	63.2	11.5	1.5	0.6	96.1	1.2	0.0	0.0	
2014 г.	98	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА	100	0.00	3.2	6.5	14.9	126.8	0.1	4.2	2.9	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.7	4.9	37.3	65.8	17.8	1.1	0.2	91.4	2.2	0.0	0.0	
2014 г.	233	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.00	0.6	2.3	3.3	35.7	1.4	77.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	2.7	7.1	8.8	5.1	0.2	0.1	72.3	0.8	0.0	0.0	
2014 г.	284	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8	0.00	0.1	0.0	9.4	38.2	0.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	11.1	3.9	3.7	0.4	0.0	18.4	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	200	0.00	14.5	1.2	91.3	426.3	0.0	0.0	3.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.3	2.5	54.0	41.4	151.2	59.4	3.6	1.5	258.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	36.8	36.2	186.9	1,193.4	15.4	323.7	15.3	0.4	0.6	0.4	0.9	0.9	6.4	99.1	185.4	454.7	142.5	9.6	4.3	1,314.8	17.4	0.1	0.0	
Всего за день:				0.00	73.6	102.3	239.3	1,982.7	17.1	710.5	17.7	2.8	0.9	1.4	1.6	1.1	8.5	108.0	801.4	1,111.2	233.2	14.5	7.6	2,106.7	63.4	0.2	0.1	
Сбалансированность:					1	1,4	3,2																					

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	179	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	250	0.00	5.5	24.1	84.6	564.3	0.0	143.1	1.0	0.5	0.1	0.1	0.0	0.1	1.0	13.3	31.6	136.7	43.6	1.5	1.0	339.9	1.0	0.0	0.0	
2014г	288	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.00	3.7	3.8	23.3	140.2	0.6	20.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.1	132.0	107.3	24.7	0.6	0.6	205.1	10.4	0.0	0.0	
2014 г.		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.00	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	59.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	0.00	3.2	6.1	19.1	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	0.0	12.9	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	12.5	42.2	127.1	785.7	0.6	222.4	1.2	0.6	0.2	0.3	0.0	0.1	1.2	14.4	174.6	245.9	81.1	2.9	1.7	546.4	11.3	0.0	0.0	
Обед																												
2014 г.	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.00	0.9	4.8	3.3	57.9	4.4	7.5	2.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	5.1	27.0	44.2	14.0	1.0	0.3	159.0	3.3	0.0	0.0		
2014.г	63	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0.00	10.9	10.9	16.8	201.8	4.1	255.6	2.2	0.2	0.2	0.1	0.8	0.3	2.1	11.3	32.3	127.7	36.9	2.6	1.9	537.3	6.2	0.1	0.0	
2014 г.	115	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	260/30	0.00	5.3	18.0	37.0	322.3	18.0	64.0	4.7	0.2	0.2	0.2	0.0	0.7	2.5	20.1	29.3	141.0	52.1	2.6	1.0	1,251.2	11.3	0.1	0.0	
2014 г.	305	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200/10	0.00	0.0	0.0	26.5	104.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	4.3	1.9	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	200	0.00	12.3	1.5	77.1	344.8	0.0	0.0	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7	54.1	11.7	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
		ГРУША	220	0.00	0.8	0.6	18.6	83.8	4.0	3.2	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.2	4.0	33.9	28.5	21.4	3.6	0.4	306.9	2.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	30.2	35.7	179.2	1,115.2	30.4	330.4	10.8	0.3	0.6	0.4	0.8	1.1	4.9	40.4	150.6	399.9	137.9	18.9	3.6	2,255.3	22.7	0.2	0.0	
Всего за день:				0.00	42.7	77.9	306.3	1,900.9	31.0	552.8	12.0	0.9	0.8	0.6	0.8	1.2	6.0	54.8	325.2	645.7	219.0	21.8	5.3	2,801.7	34.0	0.2	0.0	
Сбалансированность:					1	1,8	7,2																					

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	194	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/7	0.00	8.9	9.8	41.8	284.4	0.7	55.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.7	0.0	154.8	219.5	42.6	2.1	0.5	299.1	11.3	0.0	0.0	
2014 г.	225	ТВОРОГ ПОРЦИОННЫЙ	100	0.00	26.5	16.9	35.3	390.1	0.3	94.7	0.2	0.2	0.1	0.4	0.1	0.0	0.7	5.7	240.3	313.6	34.9	0.8	0.8	220.6	1.7	0.0	0.1	
2014 г.	286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	0.00	3.0	3.0	14.5	95.4	0.5	17.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	110.2	88.6	15.8	0.2	0.4	157.2	9.0	0.0	0.0	
		КОНФЕТЫ	20	0.00	0.0	0.0	16.5	65.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.5	0.4	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	0.00	3.2	6.1	19.1	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	0.0	12.9	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	41.6	35.8	127.2	841.7	1.5	167.5	0.4	0.3	0.3	0.8	0.1	0.0	1.5	5.7	516.1	622.3	106.6	3.9	1.7	677.4	22.1	0.0	0.1	
Обед																												
2014 г.	41	САЛАТ СТУДЕНЧЕСКИЙ	100	0.00	3.9	6.3	8.8	103.9	6.1	335.2	2.6	0.3	0.1	0.1	0.1	0.2	1.0	11.2	25.1	82.0	25.1	1.0	1.3	341.8	6.8	0.0	0.0	
2014 г.	68	СВЕКОЛЬНИК	250	0.00	5.9	4.9	14.2	121.0	6.6	171.1	1.1	0.0	0.1	0.1	0.6	0.3	1.4	15.4	46.5	95.3	32.8	1.9	1.2	532.7	9.3	0.0	0.0	
2014 г.	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250/7	0.00	7.3	2.4	50.2	247.0	0.0	9.4	3.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.3	1.3	19.8	44.8	241.5	32.0	1.6	0.8	142.8	0.0	0.1	0.0	
2014 г	92	БЕФСТРОГАНОВ	80	0.00	14.4	17.0	5.4	223.1	1.0	18.0	1.7	0.0	0.1	0.1	2.0	0.3	2.9	9.8	28.2	152.1	19.9	2.2	2.7	309.1	7.6	0.0	0.0	
2014 г.	300	СМЕСЬ ВИТАМИННАЯ ПРИБИОТИК	200	0.00	0.0	0.0	0.9	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	1.8	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	200	0.00	14.5	1.2	91.3	426.3	0.0	0.0	3.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.3	2.5	54.0	41.4	151.2	59.4	3.6	1.5	258.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	46.8	32.1	178.4	1,162.8	30.5	542.6	12.6	0.3	0.6	0.5	2.6	1.4	9.3	110.2	229.1	739.0	181.9	10.3	7.4	1,757.0	23.6	0.3	0.0	
Всего за день:				0.00	88.5	67.8	305.5	2,004.5	32.0	710.1	13.0	0.6	1.0	1.3	2.7	1.4	10.8	115.9	745.2	1,361.3	288.5	14.2	9.1	2,434.5	45.7	0.3	0.1	
Сбалансированность:					1	0.8	3.5																					

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	195	КАША "МАННАЯ"	250/7	0.00	7.5	19.8	48.4	390.0	0.8	191.6	1.5	0.5	0.2	0.3	0.0	0.2	0.8	15.5	185.0	221.0	52.0	1.2	1.5	307.2	15.0	0.0	0.0	
2014 г.	288	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.00	1.1	0.9	19.2	88.9	0.1	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.1	29.2	30.4	12.7	0.5	0.3	66.4	1.8	0.0	0.0	
2014 г.		ВАФЛИ	40	0.00	1.1	1.3	30.9	141.6	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	6.4	14.4	4.0	0.6	0.0	56.0	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	0.00	3.2	6.1	19.1	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	0.0	12.9	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	14.4	40.9	130.0	792.8	0.9	196.4	1.5	0.5	0.2	0.3	0.0	0.2	1.0	16.6	230.4	265.7	81.5	3.1	1.7	429.6	16.8	0.0	0.0	
Обед																												
2014 г.	42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0.00	1.1	2.7	6.8	55.7	4.9	160.7	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	5.8	20.5	34.6	15.3	0.7	0.3	230.9	3.0	0.0	0.0	
2014 г.	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0.00	8.3	9.6	18.3	187.1	6.0	179.6	2.0	0.0	0.1	0.1	0.8	0.4	2.1	11.7	43.7	113.9	29.7	1.8	1.4	550.9	7.7	0.1	0.0	
2014 г.	140	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	0.00	5.3	8.1	24.2	188.5	49.2	139.7	0.5	0.2	0.1	0.1	0.0	0.4	1.7	29.9	129.4	89.9	44.3	2.7	1.3	570.0	9.0	0.0	0.0	
2014 г.	95	ГУЛЯШ	80	0.00	14.7	21.5	3.2	253.5	1.0	7.7	4.7	0.0	0.1	0.1	2.1	0.3	3.1	9.2	13.3	145.7	19.2	2.2	2.7	310.0	6.4	0.0	0.0	
2014 г.	293	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.0	0.0	27.3	107.7	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.6	0.0	1.8	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	200	0.00	12.3	1.5	77.1	344.8	0.0	0.0	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7	54.1	11.7	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	41.8	43.3	156.9	1,137.4	61.1	489.4	9.3	0.2	0.4	0.4	2.9	1.2	7.3	56.7	232.1	438.2	121.9	16.6	5.7	1,663.3	26.1	0.1	0.0	
Всего за день:				0.00	56.2	84.2	286.9	1,930.2	62.0	685.8	10.9	0.7	0.6	0.7	2.9	1.4	8.3	73.3	462.5	703.9	203.4	19.6	7.4	2,092.9	43.0	0.1	0.0	
Сбалансированность:					1	1,5	5,1																					

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	78	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0.00	5.7	27.3	22.9	348.3	0.7	163.6	1.1	0.5	0.1	0.2	0.0	0.0	0.3	4.0	146.0	122.0	19.6	0.5	0.7	212.1	11.6	0.0	0.0	
2014 г.		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.00	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	59.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	
2014 г.	286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	0.00	3.0	3.0	28.2	149.3	0.5	17.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	114.9	88.6	16.8	0.2	0.4	158.0	9.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	0.00	9.9	1.8	56.8	303.6	0.0	0.0	1.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.1	115.9	34.1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	18.7	40.3	107.9	876.0	1.2	240.2	2.7	0.6	0.2	0.3	0.0	0.0	0.5	4.0	280.2	328.5	70.5	3.5	1.1	371.5	20.6	0.0	0.0	
Обед																												
2014 г.	32	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0.00	1.4	0.1	6.1	30.9	3.5	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	9.5	28.3	36.4	17.6	1.0	0.4	227.7	4.4	0.0	0.0	
2014 г.	65	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	0.00	7.0	4.2	8.0	94.8	7.2	163.5	0.7	0.0	0.1	0.1	0.8	0.2	1.6	10.5	41.7	90.0	24.4	1.5	1.3	289.0	4.9	0.0	0.0	
2014 г.	172	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250/7	0.00	11.3	2.9	48.9	260.7	0.0	0.0	6.3	0.0	0.3	0.2	0.0	0.4	3.2	30.1	32.4	253.9	171.4	6.0	1.9	358.2	3.1	0.0	0.0	
2014 г.	83	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	0.00	9.8	0.8	12.0	91.9	0.2	5.8	0.6	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.9	8.3	38.6	142.8	35.4	1.0	0.8	262.5	75.9	0.3	0.0	
2014 г.	233	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.00	0.6	0.0	2.9	14.4	1.4	64.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	2.7	6.8	8.3	5.1	0.2	0.1	71.8	0.8	0.0	0.0	
2014г.	284	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8	0.00	0.1	0.0	1.2	5.9	0.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	10.9	3.9	3.7	0.4	0.0	18.1	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	200	0.00	14.5	1.2	91.3	426.3	0.0	0.0	3.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.3	2.5	54.0	41.4	151.2	59.4	3.6	1.5	258.0	0.0	0.0	0.0	
2018 г.		БАНАН	200	0.00	3.0	1.0	42.0	192.0	20.0	40.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	16.0	56.0	84.0	1.2	0.0	696.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	47.7	10.2	212.4	1,116.9	32.9	274.4	11.7	0.0	0.8	0.5	0.8	1.1	9.7	115.4	216.0	742.6	401.1	14.9	6.0	2,181.3	89.1	0.4	0.0	
Всего за день:				0.00	66.3	50.6	320.3	1,992.8	34.1	514.7	14.4	0.6	1.1	0.9	0.8	1.1	10.2	119.4	496.3	1,071.1	471.5	18.3	7.1	2,552.8	109.7	0.4	0.0	
Сбалансированность:					1	0,8	4,8																					

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	193	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250/7	0.00	9.0	24.4	55.4	465.0	0.7	140.2	1.8	0.4	0.2	0.2	0.0	0.3	0.7	19.8	158.4	211.6	53.3	1.6	1.4	293.0	13.6	0.0	0.0	
2014 г.	283	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/10	0.00	1.5	1.5	11.4	63.8	0.3	8.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	61.6	43.5	9.1	0.4	0.2	83.6	4.5	0.0	0.0	
2014 г.		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.00	4.7	6.1	0.0	75.0	0.1	42.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	2.2	196.0	116.0	10.0	0.1	1.0	19.0	0.0	0.0	0.0	
2023 г.		ПЕЧЕНЬЕ	40	0.00	3.0	3.9	29.8	166.8	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	11.6	36.0	8.0	0.8	0.0	44.0	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	0.00	3.2	6.1	19.1	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	0.0	12.9	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	28.2	49.6	117.1	875.3	2.4	239.4	1.9	0.4	0.4	0.7	0.2	0.3	1.3	22.0	699.8	606.6	121.9	3.6	3.6	794.0	40.6	0.0	0.0	
Обед																												
2003 г.	25	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	0.00	1.3	7.9	7.5	102.7	3.8	1.5	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	12.2	34.6	37.2	18.8	1.2	0.4	270.6	6.6	0.0	0.0	
2014 г.	54	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	0.00	7.8	8.6	15.3	165.1	6.6	173.7	2.0	0.0	0.1	0.1	0.8	0.4	2.1	10.8	35.0	121.7	30.6	1.8	1.3	584.7	7.2	0.1	0.0	
2014 г.	118	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	250	0.00	17.1	24.6	16.7	343.5	13.6	633.8	5.2	0.1	0.1	0.2	2.1	0.6	4.3	22.1	59.2	211.6	51.7	3.5	3.3	821.2	12.7	0.1	0.0	
2020 г.		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.00	1.0	0.2	20.2	92.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.1	240.0	2.0	0.0	0.0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	200	0.00	14.5	1.2	91.3	426.3	0.0	0.0	3.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.3	2.5	54.0	41.4	151.2	59.4	3.6	1.5	258.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	41.8	42.5	151.0	1,129.5	27.9	809.0	14.7	0.1	0.5	0.4	2.9	1.4	9.2	99.3	184.2	535.7	168.5	12.9	6.6	2,174.5	28.5	0.1	0.0	
Всего за день:				0.00	70.0	92.0	268.2	2,004.8	30.2	1,048.4	16.6	0.4	0.9	1.1	3.1	1.7	10.5	121.3	884.0	1,142.3	290.4	16.5	10.2	2,968.5	69.1	0.1	0.0	
Сбалансированность:					1	1,3	3,8																					