



Завтрак

1 день	2 День	3 день	4 День	5 день	6 день	7 День	8 День	9 День	10 день	11 день	12 день
Завтрак											
КАША "ДРУЖБА" * 210	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 210	КАША ОВСЯНАЯ ЖИРНАЯ 210	КАША МАННАЯ 200	КАША МАННАЯ 200	КАША ОВЕСНЯЯ ТЕКСТОРЕ "ЖИДЕЛАЯ" 200	КАША РИСОВАЯ ВЪЯКАЯ 200	ДАКОМКА ИЗ ТВОРОГА 200	КАША "ДРУЖБА" * 210	КАША "ДРУЖБА" * 210
МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМИ) 10	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛИВАКИ) 50	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
БЭТОН 60	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БЭТОН 60	БЭТОН 60	БЭТОН 60	ПИЦЦА С КОЛЕБАСОИ 100	СЫР (ПОРЦИОННО) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	РЫБИ ВАТЕРНЫЕ 40	БЭТОН 70	БЭТОН 70	БЭТОН 80
СЫР (ПОРЦИОННО) 20	БЭТОН 60	РЫБИ ВАТЕРНЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИОННО) 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	БЭТОН 60	БЭТОН 70	БЭТОН 70	БЭТОН 70	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛИВАКИ) 50	СЫР (ПОРЦИОННО) 20	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛИВАКИ) 80
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) 60	ИГРА КАРБКОВАЯ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТКУРОВ 60		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТКУРОВ 60	МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) 60	ИГРА КАРБКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАЛУТЫ С МОРКОВЬЮ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ИЗЮМОМ 60	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЕРМЕШИДО ЛАПТИНКОМ, ЗЕЛЕНЬЮ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	УХА "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" 200	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200		СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОНИИМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МРСОМ И СМЕТАНОИ И ЗЕЛЕНЬЮ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП СЫРНЫЙ С ТАЛУКАМИ 200	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 240	МАКАРОНИЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЬЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТФЕЛЬ ТУШЕНИЙ С МРСОМ 240		ПЛОВ С МРСОМ СВИНИНЫ 180	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ОТВАРНЬЕ 150	МАКАРОНИЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЬЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ 150	КАРТФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ 150	
ГУЛЯШ МРСНОЙ 90	БЭТОН 40	КОТЕТЫ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВДИЧИ 50/50	БЭТОН 50	БЭТОН 50	ХЛЕБ РКЖКОЙ 30	МРСНОЕ ГНЕЗДО С ТОМАТАМИ И СЫРОМ 80	ТЕФТЕЛИ МРСНЫЕ ("ВАРИАНТ") 130	БЭСЕКРОТАЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МРСА 100	БРШЕСТКС КУРИНЫЙ 80	
ХЛЕБ РКЖКОЙ 30	ХЛЕБ РКЖКОЙ 30	БЭТОН 50	БЭТОН 50	ХЛЕБ РКЖКОЙ 30		БЭТОН 50	ХЛЕБ РКЖКОЙ 30	ХЛЕБ РКЖКОЙ 30	БЭТОН 50	ХЛЕБ РКЖКОЙ 30	ХЛЕБ РКЖКОЙ 30
БЭТОН 40	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ РКЖКОЙ 30	ХЛЕБ РКЖКОЙ 30	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РКЖКОЙ 30	ХЛЕБ РКЖКОЙ 30	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ 200	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ 200	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ 200
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ 200		КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200				КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200

1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																										
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	210	6,51	10,50	28,14	235,17	0,10	2,10	0,08	0,21	0,00	0,00	0,00	191,08	35,70	180,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,60	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	83,30	4,00	46,40	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				13,63	23,60	75,28	568,56	0,17	2,13	0,17	0,34	0,00	0,05	292,18	51,82	276,62	1,74	64,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																										
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	0,02	23,41	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	31,21	9,00	16,20	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЮ ЦЫПЛЕНКОМ, ЗЕЛЕНЬЮ	200	8,28	45,47	34,43	580,60	0,16	12,47	0,38	18,51	0,00	0,12	44,65	42,29	131,36	2,17	856,14	9,17	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,51	5,02	20,36	144,47	0,12	0,00	0,02	2,55	0,07	0,07	11,80	67,11	99,16	2,32	140,53	1,21	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	18,33	45,99	7,38	517,57	0,44	1,89	0,58	2,94	0,00	0,15	28,56	38,27	189,79	2,19	474,55	10,42	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	394	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	25,38	106,93	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	37,31	20,73	26,28	0,58	344,49	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				38,08	101,02	124,97	1 563,57	0,85	38,09	1,12	26,10	0,07	0,40	166,53	188,30	514,89	9,28	1 893,31	22,48	0,18	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:				51,71	124,62	200,25	2 132,12	1,02	40,22	1,29	26,44	0,07	0,45	458,71	240,12	791,51	11,02	1 958,01	22,48	0,18	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сбалансированность:				1	2,4	3,9																				

Минеральные вещества

2

3 день

Сборник рецептов	№ техно-гической 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг										
Завтрак																															
	1	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНАЯ	200	2,83	5,63	12,43	112,36	0,03	0,52	0,03	0,09	0,06	0,11	109,25	12,26	73,15	0,11	147,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	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	
2008		БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	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	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	0,00	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	5,41	10,81	1,08	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	
Итого за прием пищи:				12,85	20,38	60,10	474,59	0,13	3,76	0,20	0,39	0,06	0,13	152,30	30,47	201,96	2,79	202,41	9,00	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																															
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,56	3,18	3,42	47,38	0,02	6,60	0,01	1,44	0,00	0,00	19,79	9,60	15,59	0,48	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	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,60	14,88	112,80	0,13	4,80	0,17	0,24	0,00	0,00	40,00	30,40	111,20	1,52	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
	547	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	3,60	34,91	194,05	0,07	0,00	0,02	1,15	0,06	0,02	9,10	7,34	40,50	0,92	63,29	0,77	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	27,90	21,30	25,50	405,07	0,16	24,00	0,22	5,40	0,00	0,00	123,02	57,01	246,04	3,00	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
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	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
2008		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				46,07	33,51	138,62	1 041,70	0,50	59,40	0,43	9,11	0,06	0,07	223,90	126,48	480,84	7,97	256,21	2,75	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Всего за день:				58,92	53,89	198,72	1 516,29	0,63	63,16	0,63	9,50	0,12	0,20	376,20	156,95	682,80	10,76	458,62	11,75	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Сбалансированность:				1	0,9	3,4																									



4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	I, мкг	С, мг	Se, мкг					
Завтрак																											
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	210	20,14	33,24	3,80	395,13	0,12	0,00	0,38	6,85	0,00	0,00	0,00	159,57	26,59	345,73	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008		БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00					
		СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	83,30	4,00	46,40	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00					
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,07	2,43	15,11	95,22	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,11	109,21	15,79	80,26	0,24	158,42	9,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:				30,11	48,66	49,85	758,93	0,22	0,55	0,49	6,98	0,00	0,16	364,48	54,18	513,39	4,70	223,12	9,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																											
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,80	0,01	9,00	0,15	2,76	0,00	0,00	0,00	22,80	11,40	21,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008	97	УХА "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"	200	7,12	4,16	13,92	122,40	0,11	8,80	0,17	0,24	0,00	0,00	0,00	23,20	28,80	100,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	1,96	3,34	17,36	107,49	0,01	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,00	1,59	10,06	32,30	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00					
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	7,59	7,56	1,74	105,41	0,02	0,44	0,10	0,30	0,02	0,05	7,80	10,25	67,49	1,00	161,07	3,29	0,02	0,00	0,00					
2008		БАТОН	50	3,13	1,21	21,43	109,25	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,92	5,42	27,11	0,42	38,36	0,00	0,00	0,00					
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00					
2012	376	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:				22,63	22,59	86,62	641,46	0,25	18,24	0,45	4,12	0,02	0,08	77,22	73,46	275,40	5,14	241,32	4,97	0,03	0,03	0,00	0,00				
Всего за День:				52,74	71,25	136,47	1400,39	0,47	18,79	0,94	11,10	0,02	0,24	441,70	127,64	788,79	9,84	464,44	13,97	0,03	0,03	0,00	0,00				
Сбалансированность:				1	1,4	2,6																					

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг						
Завтрак																											
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	210	6,91	10,16	25,61	220,83	0,14	1,35	0,05	0,27	0,10	0,00	0,00	158,51	55,55	197,80	2,71	663,00	110,00	0,00	0,00					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00					
2008		БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00					
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00					
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,11	16,08	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	4,29	8,58	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:				16,22	26,03	72,63	587,97	0,22	1,41	0,16	0,43	0,00	0,06	0,34	418,10	163,29	657,34	10,67	1596,57	21,32	0,14	0,00					
Обед																											
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,58	0,02	5,46	0,01	2,57	0,00	0,00	0,02	12,56	7,64	23,05	0,55	76,99	1,64	0,01	0,00					
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,91	8,67	9,92	145,81	0,04	6,58	0,21	2,00	0,00	0,00	0,07	35,72	25,58	83,30	1,61	385,18	6,42	0,03	0,00					
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	240	12,13	28,34	22,10	392,61	0,35	11,46	0,01	2,88	0,00	0,00	0,15	20,54	42,80	165,01	2,27	973,71	11,58	0,08	0,00					
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00					
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00					
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:				25,22	44,77	87,30	854,11	0,52	23,50	0,23	8,11	0,00	0,00	0,28	92,23	90,05	329,96	6,13	1523,77	21,32	0,13	0,00					
Всего за день:				41,44	70,80	159,93	1442,08	0,74	24,91	0,39	8,54	0,00	0,00	0,34	418,10	163,29	657,34	10,67	1596,57	21,32	0,14	0,00					
Сбалансированность:				1	1,7	3,9																					

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Примем 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Д, мкг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
2012	416	КАША МАННАЯ	200	5,57	5,43	31,51	195,98	0,06	0,23	0,03	1,20	0,07	0,07	58,76	13,03	65,89	0,43	100,00	1,00	0,01	0,01	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																											
2012	416	КАША МАННАЯ	200	5,58	5,43	31,58	196,30	0,06	0,23	0,03	1,20	0,07	0,07	58,78	13,05	65,97	0,43	122,84	4,04	0,01	0,00	0,00					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИОННО)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
		СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,03	83,30	4,00	46,40	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008		БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:				13,45	18,82	83,86	555,88	0,14	0,26	0,12	1,33	0,07	0,12	161,78	30,47	168,51	2,27	196,44	4,04	0,01	0,00	0,00					
Обед																											
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,58	0,02	5,46	0,01	2,57	0,00	0,02	12,56	7,64	23,05	0,55	76,99	1,64	0,01	0,00	0,00					
2012	82	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,61	7,74	16,13	164,79	0,09	5,50	0,18	1,20	0,00	0,08	22,73	23,52	91,05	1,27	440,23	5,59	0,06	0,01	0,01					
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ СВИНИНЫ	180	20,65	20,53	30,25	388,98	0,07	1,20	0,18	3,84	0,00	0,00	20,41	44,42	236,51	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00					
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	0,01					
Итого за прием пищи:				34,44	36,03	101,66	869,46	0,29	12,16	0,37	8,27	0,00	0,14	79,11	89,61	409,21	7,12	605,11	8,91	0,08	0,01	0,01					
Всего за день:				47,89	54,85	185,52	1 425,34	0,43	12,42	0,49	9,60	0,07	0,26	240,89	120,08	577,72	9,39	801,55	12,95	0,09	0,01	0,01					
Сбалансированность:				1	1,1	3,9																					



8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мкг	Se, мг						
Завтрак																											
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,58	9,68	24,39	210,33	0,13	1,29	0,05	0,26	0,00	0,00	150,97	52,90	188,39	2,58	8,90	110,00	0,00	0,00	0,00					
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	8,90	110,00	0,01	0,00	0,00					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008		БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:				19,33	28,23	85,27	673,35	0,26	2,35	0,17	0,42	0,00	0,06	435,87	81,50	405,89	4,44	82,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																											
2008		МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,62	0,05	3,31	16,80	0,03	2,40	1,20	0,30	0,00	0,03	24,48	18,24	26,40	0,48	96,00	2,40	0,03	0,00	0,00					
	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	6,55	8,76	15,06	166,85	0,10	20,90	0,44	2,70	0,00	0,10	85,59	40,23	101,21	1,94	584,27	7,61	0,06	0,00	0,00					
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008	278	МЯСНОЕ ГНЕЗДО С ТОМАТАМИ И СЫРОМ	80	20,09	21,29	14,35	330,05	0,10	7,17	0,10	4,30	0,00	0,00	33,48	28,70	174,59	2,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00					
2012	372	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,47	0,23	27,28	115,82	0,02	4,00	0,01	0,38	0,00	0,02	33,13	15,28	14,76	0,97	215,21	1,60	0,01	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:				36,57	37,44	118,72	962,71	0,50	39,47	1,79	8,54	0,00	0,19	238,58	143,65	460,56	8,58	982,28	13,29	0,10	0,00	0,00					
Всего за день:				55,90	65,67	203,99	1 636,06	0,76	41,82	1,96	8,96	0,00	0,25	674,45	225,25	866,45	13,02	1 064,28	13,29	0,11	0,00	0,00					
Сбалансированность:				1	1,2	3,6																					

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг		
Завтрак																							
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	200	2,93	5,86	33,97	199,81	0,03	0,00	0,04	0,93	0,00	0,00	13,32	21,31	65,27	0,53	0,00	0,00	0,00			
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00			
2008		БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00			
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,18	66,01	0,00	3,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	5,32	10,65	1,06	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				13,70	20,90	86,53	587,22	0,14	3,19	0,21	1,23	0,00	0,02	58,14	40,73	200,42	3,29	64,40	0,00	0,00			
Обед																							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00			
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	14,16	10,04	23,87	242,68	0,27	3,94	0,22	5,03	0,00	0,11	48,36	46,47	146,15	3,15	575,18	6,34	0,06			
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,49	8,81	34,96	241,22	0,07	0,00	0,04	1,30	0,15	0,02	9,76	7,34	41,48	0,93	64,26	0,77	0,01			
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	130	17,34	21,34	15,48	323,30	0,07	1,04	0,04	0,74	0,15	0,11	20,82	21,36	155,25	2,26	341,78	6,85	0,05			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00			
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00			
	394	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	25,38	106,93	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	37,31	20,73	26,28	0,58	344,49	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:				44,88	47,30	142,73	1 177,72	0,55	9,50	0,53	7,73	0,30	0,34	155,75	117,10	449,96	9,04	1 601,51	15,64	0,13			
Всего за День:				58,58	68,20	229,26	1 764,94	0,69	12,69	0,74	8,96	0,30	0,36	213,89	157,83	650,38	12,33	1 665,91	15,64	0,13			
Сбалансированность:				1	1,2	3,9																	

10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг					
Завтрак																														
2008	224	ЛАКОМКА ИЗ ТВОРОГА	200	37,93	19,41	34,52	473,47	0,11	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	328,01	51,34	456,36	1,71	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
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	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
2008		БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	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
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,01	0,13	0,01	0,05	0,03	0,03	27,18	3,35	20,08	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	220	1,65	1,43	24,64	117,70	0,02	1,10	0,01	0,00	0,00	0,00	67,10	7,70	49,50	1,10	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
Итого за прием пищи:				45,88	33,61	101,82	901,76	0,22	1,23	0,09	1,30	0,03	0,05	436,59	71,49	573,44	3,55	104,18	2,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																														
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	0,02	23,41	0,02	1,44	0,00	0,00	31,21	9,00	16,20	0,42	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
2012	85	СУП СЫРНЫЙ С ГАЛУШКАМИ	200	7,36	8,36	20,09	185,14	0,08	3,84	0,20	1,13	0,14	0,08	27,20	20,44	84,73	1,11	329,56	5,21	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	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
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,16	14,09	2,45	201,68	0,04	0,01	0,01	0,46	0,00	0,09	16,54	15,67	129,12	1,80	278,65	6,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	372	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,47	0,23	27,26	115,82	0,02	4,00	0,01	0,38	0,00	0,02	33,13	15,28	14,76	0,97	215,21	1,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				33,29	32,05	130,08	948,84	0,30	31,26	0,27	4,37	0,14	0,23	133,98	98,59	381,41	6,60	910,22	15,29	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за День:				79,17	65,66	231,90	1850,60	0,52	32,49	0,36	5,67	0,17	0,28	570,57	170,08	954,85	10,15	1014,40	17,57	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сбалансированность:				1	0,8	2,9																								

11 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	0,10	2,00	0,08	0,20	0,00	0,00	0,00	182,00	34,00	172,00	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0



12 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг			
Завтрак																											
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	37,07	27,05	23,25	484,97	0,12	0,00	0,20	5,21	0,00	0,00	316,63	46,09	446,89	1,60	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	80	1,52	3,90	10,53	83,51	0,01	0,21	0,02	0,08	0,05	0,05	43,49	5,36	32,13	0,07	63,64	3,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				47,59	44,07	99,80	987,08	0,26	1,21	0,30	5,39	0,05	0,07	497,32	75,85	623,02	3,47	137,24	3,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:				47,59	44,07	99,80	987,08	0,26	1,21	0,30	5,39	0,05	0,07	497,32	75,85	623,02	3,47	137,24	3,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сбалансированность:				1	0,9	2,1																					