



МЕНЮ

12-и старше

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" 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 210	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНАЯ 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 210	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ 250	КАША МАННАЯ 200	КАША МАННАЯ 250	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРПУЛЕС" ЖИДКАЯ 250	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ 250	РАКОМКА ИЗ ТВОРОГА 200	КАША "ДРУЖБА" 250	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 200
МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) 10	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) 10	СЫР (ПОРЦИЙНЫМ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) 10	КАША "ДРУЖБА" 250	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 200
БАТОН 60	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) 10	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	ПЛИЦА ДЕТСКАЯ 100	СЫР (ПОРЦИОННО) 20	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ) 10	БАТОН 70	БАТОН 70	БАТОН 80
СЫР (ПОРЦИОННО) 20	БАТОН 60	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИОННО) 20	СЫР (ПОРЦИЙНЫМ) 20	БАТОН 60	БАТОН 70	БАТОН 70	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	СЫР (ПОРЦИОННО) 20	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 80
ЧАЙ С САХАРОМ 220	КАКАО С МОЛОКОМ 220	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 250	ЧАЙ С САХАРОМ 210	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 215	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 215	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК 220	ЧАЙ С САХАРОМ 215	КАКАО С МОЛОКОМ 200
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 100	МОРКОВЬ (ПОРЦИЙНЫМ) 100	ИГРА КАБАЧКОВАЯ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 100	САЛАТ ЛЕТНИЙ 100	САЛАТ ЛЕТНИЙ 100	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦОВ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЕРМШЕДЬЮ ЦЫПЛЕНЫМ, ЗЕЛЕНЬЮ 250	СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	УХА "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП СЫРНЫЙ С ГАЛУШКАМИ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 280	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ 280	ПЛОВ С МЯСОМ СВИНИНЫ 280	ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ 180	ЦЫПЛЕНЫМ 100	
ГУЛЫШ МЯСНОЙ 50/50	БАТОН 40	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	БАТОН 50	БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 50	БАТОН 50	БЕФЕШТЕКС ПОД СЫРОМ 100	БЕФЕШТЕКС ПОД СЫРОМ 100	БАТОН 50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ 200		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200								

Утверждено

Харитонов Алексей Владимирович

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
2008	190	КАША "ДРУЖБА"		250	7,75	12,50	33,50	279,97	0,12	2,50	0,10	0,25	0,00	0,00	227,48	42,50	214,98	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		
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	
2008	430	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	
Итого за прием пищи:				220	0,24	0,12	17,82	71,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	4,75	9,50	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
					14,89	25,61	82,26	619,82	0,19	2,53	0,19	0,38	0,00	0,05	329,12	59,05	311,88	1,85	64,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		100	2,80	5,99	7,80	96,15	0,08	3,72	0,00	3,64	0,00	0,04	16,78	17,58	52,00	0,59	92,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМШЕЛЬЮ ЦЫПЛЕНКОМ, ЗЕЛЕНЬЮ		250	10,33	56,81	42,99	725,24	0,20	15,59	0,47	23,13	0,00	0,15	55,76	52,81	164,04	2,70	#####	11,45	0,09	0,01	0,00	
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ		180	5,42	6,05	24,47	173,84	0,14	0,00	0,03	3,06	0,09	0,08	14,18	80,63	119,16	2,79	168,87	1,46	0,01	0,00	0,00	
2008		ГУЛЯШ МЯСНОЙ		50/50	13,09	32,87	5,27	369,87	0,32	1,35	0,41	2,11	0,00	0,11	20,42	27,35	135,57	1,57	339,11	7,44	0,07	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	
	394	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	
Итого за прием пищи:				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	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:					37,64	103,20	139,19	1 638,02	0,85	20,98	1,03	32,60	0,09	0,44	157,45	210,00	549,15	9,83	#####	22,03	0,18	0,01	0,00	0,00
Сбалансированность:					52,53	128,81	221,45	2 257,84	1,04	23,51	1,22	32,98	0,09	0,49	486,57	269,05	861,03	11,68	#####	22,03	0,18	0,01	0,00	0,00
					1	2,5	4,2																	

2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	28,78	19,98	35,84	446,99	0,07	0,75	0,11	0,59	0,24	0,33	224,40	37,17	307,20	1,42	249,44	2,11	0,05	0,04					
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					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	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					
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					
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,19	2,75	27,26	147,26	0,04	1,10	0,01	0,00	0,00	0,00	132,97	15,39	98,90	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:				37,52	35,21	100,62	878,64	0,19	1,98	0,20	0,74	0,27	0,38	396,95	63,71	467,18	3,16	344,42	4,39	0,05	0,04					
2008		МОРКОВЬ (ПОРЦИЙМИ)	100	1,04	0,08	5,52	28,00	0,05	4,00	1,99	0,50	0,00	0,06	40,80	30,40	44,00	0,80	160,00	4,00	0,04	0,00					
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,99	5,65	8,87	99,62	0,05	12,01	0,24	0,25	0,08	0,05	47,60	20,53	45,34	0,92	312,65	4,70	0,02	0,00					
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	26,72	20,45	41,34	456,72	0,11	16,42	0,34	6,57	0,00	0,00	55,22	55,22	280,60	17,91	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					
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					
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,45	92,54	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:				34,97	27,66	111,46	842,87	0,31	34,23	2,58	8,08	0,08	0,15	173,98	125,63	430,14	21,37	628,17	10,98	0,06	0,00					
Всего за день:				72,49	62,87	212,08	1721,51	0,50	36,21	2,78	8,82	0,35	0,53	570,93	189,34	897,32	24,53	972,59	15,37	0,11	0,04					
Сбалансированность:				1	0,9	2,9																				

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
2008	1	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНАЯ	250	3,54	7,03	15,54	140,46	0,03	0,65	0,04	0,11	0,08	0,13	136,56	15,32	91,44	0,13	184,02	11,25	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	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				
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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		Итого за прием пищи:	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				
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ		13,56	21,78	63,21	502,69	0,13	3,89	0,21	0,41	0,08	0,15	179,61	33,53	220,25	2,81	239,22	11,25	0,00				
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	2,60	5,30	5,70	79,00	0,03	11,00	0,01	2,40	0,00	0,00	33,00	16,00	26,00	0,80	0,00	0,00	0,00				
	547	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	6,40	4,50	18,60	141,00	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00				
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	180	6,55	4,37	41,89	233,30	0,08	0,00	0,02	1,38	0,07	0,02	10,92	8,81	48,60	1,11	75,95	0,92	0,01				
2008		БАТОН	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	0,01				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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				
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	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				
Всего за день:			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				
Сбалансированность:				49,48	37,30	151,60	1140,77	0,55	65,00	0,47	10,36	0,07	0,07	248,93	141,95	527,15	8,86	268,87	2,90	0,01				
				63,04	59,08	214,81	1643,46	0,68	68,89	0,68	10,77	0,15	0,22	428,54	175,48	747,40	11,67	508,09	14,15	0,01				
				1	0,9	3,4																		

4 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		Витамины																	
									В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг								
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	159,57	26,59	345,73	3,80	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						
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					
2012	395		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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					
Итого за прием пищи:					30,89	49,26	53,61	782,66	0,23	0,68	0,49	6,98	0,00	0,13	136,55	19,81	100,48	0,31	198,25	11,25	0,00					
2008	51		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,40	10,10	6,60	123,00	0,02	15,00	0,25	4,60	0,00	0,00	38,00	19,00	36,00	1,00	0,00	0,00	0,00					
2008	97		УХА "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"	250	8,90	5,20	17,40	153,00	0,14	11,00	0,21	0,30	0,00	0,00	29,00	36,00	126,00	2,00	0,00	0,00	0,00					
2012	325		РИС ОТВАРНОЙ	180	2,36	4,02	20,91	129,44	0,01	0,00	0,04	0,19	0,00	0,00	1,91	12,12	38,90	0,39	0,00	0,00	0,00					
2008	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					
2008			БАТОН	50	3,13	1,21	21,43	109,25	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,92	5,42	27,11	0,42	38,36	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					
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	8,51	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:					25,37	28,35	96,29	743,21	0,29	26,44	0,60	6,05	0,02	0,08	98,54	90,32	321,60	6,01	241,32	4,97	0,03					
Всего за день:					56,26	77,61	149,90	1 525,87	0,52	27,12	1,09	13,03	0,02	0,26	490,36	148,52	855,21	10,78	504,27	16,22	0,03					
Сбалансированность:					1	1,4	2,7																			

Обед

Завтрак

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	І, мкг	І, мг	Se, мг				
					Завтрак																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,23	12,10	30,49	262,92	0,16	1,61	0,06	0,32	0,00	0,00	188,72	66,13	235,50	3,23	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	
2008		БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	430	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,23	0,11	16,88	67,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	4,50	9,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,73	10,08	2,28	102,64	0,03	9,10	0,01	4,29	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,91	128,31	2,73	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,64	10,83	12,40	182,26	0,06	8,23	0,27	2,50	0,00	0,08	44,65	31,95	104,12	2,01	481,48	8,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	280	14,14	33,08	25,78	458,12	0,41	13,36	0,02	3,37	0,00	0,17	23,96	49,90	192,43	2,65	#####	13,51	0,09	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	
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	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				29,25	55,70	94,37	997,13	0,61	30,69	0,30	10,82	0,00	0,33	112,95	108,65	393,57	7,27	#####	25,95	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:				46,81	83,67	172,68	1 630,40	0,85	32,36	0,47	11,30	0,00	0,39	469,30	192,68	759,07	12,39	#####	25,95	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сбалансированность:				1	1,8	3,7																				

6 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		V1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
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	122,41	4,04	0,01	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								
2012	465	ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	100	23,20	14,73	96,02	609,81	0,20	1,16	0,07	0,48	0,06	0,14	136,47	36,45	230,58	2,28	361,47	3,91	0,05	0,04								
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								
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								
Итого за прием пищи:				36,27	32,70	183,27	1171,99	0,37	2,39	0,18	1,78	0,13	0,23	328,63	71,28	427,47	4,31	539,08	7,95	0,06	0,04								
Всего за День:				36,27	32,70	183,27	1171,99	0,37	2,39	0,18	1,78	0,13	0,23	328,63	71,28	427,47	4,31	539,08	7,95	0,06	0,04								
Сбалансированность:				1	0,9	5,1																							

Завтрак

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	I, мкг	F, мг	Se, мг			
7 день																									
Завтрак																									
2012	416	КАША МАННАЯ	250	6,97	6,76	39,43	245,02	0,07	0,29	0,04	1,50	0,09	0,08	73,44	16,30	82,40	0,54	153,07	5,05	0,01	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				
2008		БАТОН	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				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,24	0,12	17,41	69,66	0,00	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				
Итого за прием пищи:				14,86	20,16	92,92	609,46	0,15	0,32	0,13	1,63	0,09	0,13	176,84	34,04	185,59	2,46	226,97	5,05	0,01	0,00				
Обед																									
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,80	5,99	7,80	96,15	0,08	3,72	0,00	3,64	0,00	0,04	16,78	17,58	52,00	0,59	92,13	0,00	0,00	0,00				
2012	82	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,51	9,67	20,16	205,93	0,11	6,87	0,23	1,49	0,00	0,10	28,41	29,39	113,77	1,58	550,24	6,99	0,07	0,01				
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ СВИНИНЫ	280	32,10	31,91	47,03	604,68	0,11	1,87	0,28	5,97	0,00	0,00	31,73	69,05	367,66	5,60	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				
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					
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	8,51	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:																									
Всего за день:				50,15	49,28	128,90	1 160,87	0,41	12,46	0,51	11,76	0,00	0,18	100,33	130,05	592,03	9,47	730,26	8,67	0,08	0,01				
Сбалансированность:				65,01	69,44	221,82	1 770,33	0,56	12,78	0,64	13,39	0,09	0,31	277,17	164,09	777,62	11,93	957,23	13,72	0,09	0,01				
				1	1,1	3,4																			

8 день

Сборник рецептов		№ технической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины													
									В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг							
Завтрак																						
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,23	12,10	30,49	262,93	0,16	1,61	0,06	0,32	0,00	0,00	188,73	66,14	235,51	3,23	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	17,60	0,00	0,01	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		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	
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		
Итого за прием пищи:				20,98	30,65	91,37	725,95	0,29	2,67	0,18	0,48	0,00	0,06	473,63	94,84	453,01	5,09	82,00	0,00	0,01	0,00	
Обед																						
2012		САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	1,22	5,05	6,52	77,29	0,05	7,62	0,08	2,37	0,00	0,05	21,48	16,53	35,25	0,88	312,54	2,89	0,02	0,00	
	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	8,19	10,94	18,82	208,57	0,12	26,13	0,55	3,38	0,00	0,13	107,18	50,31	126,57	2,43	730,44	9,52	0,07	0,00	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	56,40	34,80	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	271	БИФШТЕКС ПОД СЫРОМ	100	14,01	20,57	9,58	280,00	0,04	0,02	0,02	4,33	0,13	0,06	56,79	17,63	87,13	1,31	66,13	1,14	0,01	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	
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	
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	
Итого за прием пищи:				33,35	44,98	124,98	1 043,07	0,51	43,77	0,71	11,36	0,13	0,30	289,88	146,75	424,31	8,61	#####	16,83	0,11	0,00	
Всего за день:				54,33	75,63	216,35	1 769,02	0,80	46,44	0,89	11,84	0,13	0,36	763,51	241,59	877,32	13,70	#####	16,83	0,12	0,00	
Сбалансированность:				1	1,4	4,0																

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАКА	250	3,67	7,33	42,48	249,91	0,03	0,00	0,05	1,17	0,00	0,00	16,66	26,66	81,64	0,67	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
2008	213	ЯИЦА 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
2008		БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	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	0,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	215	0,34	0,11	17,40	70,99	0,00	3,43	0,00	0,00	0,00	0,00	9,16	5,72	11,45	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				14,46	22,37	96,26	642,30	0,14	3,43	0,22	1,47	0,00	0,02	62,12	46,48	217,59	3,51	64,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																										
2008		ИКРА КАБАЧУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,69	12,55	29,83	303,29	0,34	4,92	0,28	6,28	0,00	0,14	60,44	58,08	182,66	3,94	718,92	7,93	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	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	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	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	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
	394	КОМОТ 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	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Итого за прием пищи:				49,17	53,37	151,77	1 285,93	0,63	13,28	0,67	8,98	0,30	0,39	184,23	134,71	501,27	10,11	1 111,11	17,23	0,15	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Всего за день:				63,63	75,74	248,03	1 928,23	0,77	16,71	0,89	10,45	0,30	0,41	246,35	181,19	718,86	13,62	1 111,11	17,23	0,15	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Сбалансированность:				63,63	75,74	248,03	1 928,23	0,77	16,71	0,89	10,45	0,30	0,41	246,35	181,19	718,86	13,62	1 111,11	17,23	0,15	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
				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	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за прием пищи:		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
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	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
2008		БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	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	0,00	0,00	0,00
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,56	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
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
Итого за прием пищи:		Обед																								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100	1,61	5,95	14,49	118,28	0,03	3,80	0,00	2,65	0,00	0,04	38,84	22,59	48,48	1,47	356,60	6,65	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	85	СУП СЫРНЫЙ С ГАЛУШКАМИ	250	9,21	10,46	25,09	231,42	0,10	4,79	0,25	1,42	0,18	0,10	33,93	25,54	105,96	1,39	411,98	6,53	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	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
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
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
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	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		Всего за день:																								
		Сбалансированность:																								
				82,39	71,57	254,79	2008,35	0,56	13,83	0,40	7,23	0,21	0,34	587,13	193,97	11,60	11,60	23,26	0,13	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				1	0,9	3,1																				

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	250	7,75	12,50	33,50	279,97	0,12	2,50	0,10	0,25	0,00	0,00	227,48	42,50	214,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИОНМИ)	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	
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	0,00	0,00	
2008	430	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	0,00	0,00	
2008		ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,24	0,12	17,41	69,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,64	9,29	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				15,64	25,90	86,99	644,41	0,20	2,53	0,19	0,38	0,00	0,05	330,88	60,24	318,17	1,92	73,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,64	10,83	12,40	182,26	0,06	8,23	0,27	2,50	0,00	0,08	44,65	31,98	104,12	2,01	481,48	8,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	151	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,17	6,65	23,89	179,29	0,13	10,30	0,04	0,22	0,05	0,10	54,02	29,70	92,99	1,27	755,04	7,84	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	314	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	100	18,58	14,19	16,98	269,73	0,10	15,98	0,14	3,60	0,00	0,00	81,92	37,96	163,84	2,00	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	
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	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				38,53	33,58	125,88	968,41	0,45	44,47	0,47	7,58	0,05	0,26	239,40	141,78	484,38	8,68	#####	20,54	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за День:				54,17	59,48	212,87	1 612,82	0,65	47,00	0,66	7,96	0,05	0,31	570,28	202,02	802,55	10,60	#####	20,54	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сбалансированность:				1	1,1	3,9																			

12 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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	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			
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		
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		
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			
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		
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		
Сбалансированность:				1	0,9	2,1	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		

