

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 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** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | | Сыр (порциями) | | 30 | 8,3 | 10,7 | 0,0 | 130,5 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 9,6 | 3,0 | 36,6 | 162,6 | 30,3 |
| к/к | 430 | | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2016 | 520 | | Каша геркулесовая молочная | | 200 | 3,9 | 8,2 | 17,5 | 160,7 | 0 | 0,3 | 14,9 | 0 | 22,3 | 53,9 | 137,8 | 1,5 |
| к/к | к/к | | Батон нарезной обогащенный | | 50 | 5,1 | 8,8 | 46 | 262,7 | 0,0 | 0,4 | 7,1 | 2,3 | 29,1 | 127,6 | 24,2 | 1,5 |
|
|
| **итого за прием пищи:** | | | | | | **17,5** | **30,0** | **90,0** | **615,2** | **0** | **0,7** | **46,7** | **11,9** | **64,1** | **221,4** | **324,6** | **33,5** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 222 | Икра свекольная | | | 100 | 1,4 | 4,0 | 7,0 | 71,4 | 0 | 4,0 | 0 | 0 | 23,4 | 10,8 | 35,4 | 4,0 |
| 2008 | 334 | Суп картофельный с вермешелью | | | 250 | 3,8 | 2,3 | 18,9 | 108,0 | 0,6 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| 2008 | 619 | Творожная запеканка со сметаной | | | 150 | 25,0 | 27,5 | 14,2 | 209,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 6,0 | 8,0 | 0,0 |
| 2008 | 250 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | | 200 | 0,4 | 0,0 | 21,8 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 12,0 | 0,0 | 0,4 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | | | 50 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **34,6** | **34,3** | **87,3** | **614** | **1,0** | **4,6** | **16,0** | **13,3** | **416** | **40,2** | **95,6** | **7,2** |
| **Всего за день:** | | | | | | **60,5** | **71,3** | **197,8** | **1068,5** | **1,0** | **5,6** | **32,7** | **18,6** | **447,4** | **98** | **385,7** | **12,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 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** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 185 | | Каша пшенная молочная с  маслом | | 200 | | 7,44 | 8,8 | 35,2 | 249,6 | 0,34 | 0,54 | 0 | 0 | 129,2 | 44,9 | 0 | 1,18 |
| к/к | к/к | | Батон | | 50 | | 5,1 | 8,8 | 46 | 262,7 | 0,0 | 0,4 | 7,1 | 2,3 | 29,1 | 24,2 | 127,6 | 1,5 |
| 2008 | 274 | | Какао с молоком | | 200 | | 3,3 | 2,5 | 13,7 | 88 | 0,14 | 0,52 | 0 | 0 | 108,56 | 51,1 | 0 | 0,6 |
| **итого за прием пищи:** | | | | | | | **15,8** | **18,5** | **94,9** | **600,3** | **0,48** | **1,46** | **7,1** | **2,3** | **267** | **120,2** | **127,6** | **3,3** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 56 | Борщ вегетарианский со сметаной | | | 250 | 4,8 | | 6,9 | 26,4 | 192 | 0,2 | 12 | 0,2 | 0,4 | 55,8 | 93,2 | 37,2 | 1,8 |
| 2008 | 58 | Картофельное пюре | | | 150 | 4,34 | | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 14,8 | 4,18 | 0 | 0 | 73,44 | 0 | 0 | 0,98 |
| 2008 | 103 | Котлеты рыбные | | | 90 | 10.58 | | 8.6 | 16,8 | 190,35 | 0,16 | 0,4 | 0,08 | 2,24 | 21,76 | 32,2 | 212,9 | 0,72 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | | | 50 | 4 | | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| 2008 | 250 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | | 200 | 0,4 | | 0 | 21,8 | 103,2 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 20,0 | 12,0 | 0 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **23,8** | | **22,3** | **101,2** | **773,2** | **15,2** | **16,58** | **3,88** | **3,94** | **181,8** | **148,8** | **302,3** | **6,3** |
| **Всего за день:** | | | | | | **39,6** | | **40,8** | **237** | **1373,5** | **15,7** | **18,0** | **11,0** | **6,2** | **449** | **269** | **430** | **9,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | К/к | | Батон | | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 96 | 18,2 | 1,1 |
| 2016 | 311 | | Омлет натуральный | | 150 | 10,6 | 17,0 | 2,1 | 203 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0 | 151,6 | 60,5 | 6,7 | 0,5 |
| к/к | 943 | | Чай с сахаром | | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| **итого за прием пищи:** | | | | | | **14,6** | **23,7** | **51,6** | **461,3** | **0,2** | **0,4** | **7,2** | **1,7** | **183,2** | **159,8** | **43,7** | **1,6** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 319 | Суп картофельный с горохом | | | 250 | 5,6 | 4,9 | 18,5 | 142,2 | 0,1 | 0,2 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 7,7 | 0,6 | 6,0 |
| 2008 | 156 | Каша гречневая рассыпчатая | | | 150 | 8,9 | 9,0 | 47,6 | 296,4 | 0,3 | 0 | 0,1 | 5,7 | 27,4 | 150,7 | 224,8 | 5,3 |
| 2008 | 833 | Соус красный основной | | | 50 | 0,5 | 2,4 | 4,01 | 34,9 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,98 | 2,51 | 8,54 | 0,15 |
| 2008 | 97 | Фрикадельки из кур | | | 90 | 12,3 | 13,5 | 6,6 | 202,5 | 0,12 | 0,21 | 0 | 0 | 28 | 0 | 0 | 0,94 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | | | 50 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| 2008 | 250 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | | 200 | 0,4 | 0 | 21,8 | 103,2 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 20,0 | 12,0 | 0 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **31,7** | **30,3** | **123,9** | **901,6** | **0,63** | **0,41** | **7,1** | **7,5** | **91,28** | **184,1** | **286,1** | **16,1** |
| **Всего за день:** | | | | | | **46,3** | **54** | **176** | **1362,9** | **0,8** | **0,8** | **14,3** | **9,2** | **275** | **344** | **230** | **17,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 520 | | Каша молочная манная с маслом | | 200 | 4,8 | 5,1 | 24,5 | 157,0 | 0 | 0,2 | 7,0 | 0,1 | 12, | 67,0 | 21,1 | 0,6 |
| 2016 | 154 | | Кофейный напиток | | 200 | 3,4 | 2,4 | 11,0 | 73,9 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| к/к | К/к | | Батон | | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 96 | 18,2 | 1,1 |
| **итого за прием пищи:** | | | | | | **12,0** | **14,1** | **70,0** | **427,9** | **0** | **1,2** | **12,3** | **1,8** | **43,6** | **166,3** | **39,3** | **1,7** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 2008 | Салат из белокачанной капусты | | | 100 | 1,5 | 4,6 | 10,72 | 165,2 | 14,8 | 4,2 | 0 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 2008 | 204 | Суп картофельный с пшеном | | | 250 | 2,7 | 2,8 | 17,4 | 103,25 | 0,11 | 8,25 | 0 | 0 | 26,1 | 28,5 | 82,6 | 1,3 |
| 2008 | 90 | Плов | | | 150 | 16,2 | 16,3 | 34,2 | 351 | 0,04 | 0,76 | 0 | 0 | 9,9 | 0 | 0 | 0,7 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | | | 50 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| 2008 | 250 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | | 200 | 0,4 | 0 | 21,8 | 103,2 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 20,0 | 12,0 | 0 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **24,8** | **24,2** | **109,52** | **845,1** | **15,1** | **13,2** | **3,6** | **3,7** | **126,2** | **79,4** | **175,7** | **5,6** |
| **Всего за день:** | | | | | | **36,8** | **38,3** | **180,0** | **1273,0** | **15,1** | **14,4** | **15,9** | **5,5** | **170,0** | **246** | **215** | **7,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | К/к | | Батон | | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 96 | 18,2 | 1,1 |
| 2008 | 189 | | Каша пшенная жидкая | | 200 | 14,3 | 15,4 | 55,3 | 249,0 | 0,25 | 0,8 | 0,12 | 181,8 | 181,8 | 45,2 | 192,3 | 1 |
| 2008 | 943 | | Чай с сахаром | | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| **итого за прием пищи:** | | | | | | **19,6** | **26,5** | **127,8** | **507,3** | **0,25** | **1,2** | **7,32** | **183** | **220,6** | **176,1** | **216,5** | **2,5** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 222 | Икра свекольная | | | 100 | 1,4 | 4,0 | 7,0 | 71,4 | 0 | 4,0 | 0 | 0 | 23,4 | 10,8 | 35,4 | 4,0 |
| 2008 | 204 | Суп картофельный с рисом | | | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 0,1 | 8,25 | 0 | 0 | 23,05 | 25,0 | 62,55 | 0,89 |
| 2008 | 209 | Макаронные изделия отварные | | | 150 | 7,4 | 8,6 | 46.6 | 280.2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,7 | 13,1 | 56,5 | 10,1 | 1,3 |
| 2008 | 83 | Гуляш | | | 100 | 15,9 | 13,5 | 5,8 | 208,1 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 20,6 | 0 | 0 | 0,9 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | | | 50 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| 2008 | 250 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | | 200 | 0,4 | 0 | 21,8 | 103,2 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 20,0 | 12,0 | 0 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **31,1** | **29,3** | **121,2** | **876,2** | **0,3** | **12,7** | **3,8** | **3,0** | **111,0** | **116,0** | **160,3** | **10,0** |
| **Всего за день:** | | | | | | **50,7** | **55,8** | **249** | **1383,5** | **0,6** | **13,8** | **11,1** | **186** | **331,6** | **292,1** | **376,8** | **12,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 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** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | | Каша рисовая жидкая с маслом | | 250 | 7,0 | 9,2 | 34,1 | 305,1 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 0,8 | 188,5 | 34,6 | 188,5 | 0,4 |
| 2008 | 943 | | чай с сахаром | | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| к/к | К/к | | батон | | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 96 | 18,2 | 1,1 |
| **итого за прием пищи:** | | | | | | **11,0** | **15,9** | **83,6** | **563,4** | **0,1** | **1,1** | **5,4** | **2,5** | **220,1** | **134** | **206,7** | **1,5** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 120 | Огурец свежий | | | 100 | 2,4 | 8,0 | 5,4 | 98,6 | 0,0 | 0,0 | 39,4 | 4,8 | 119 | 55,0 | 81,8 | 1,6 |
| 2008 | 319 | Суп картофельный с горохом | | | 250 | 5,6 | 4,9 | 18,5 | 142,2 | 0,1 | 0,2 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 7,7 | 0,6 | 6,0 |
| 2008 | 637 | Окорочок куриный отварной | | | 100 | 21,1 | 13,6 | 0 | 206,25 | 0,04 | 0 | 20,0 | 0 | 39,0 | 20,0 | 143,0 | 1,8 |
| 2008 | 326 | Рис припущенный с маслом сливочным | | | 150 | 3,4 | 8,5 | 35,9 | 184,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 14,1 | 23,8 | 70,1 | 0,5 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | | | 50 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| 2008 | 250 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | | 200 | 0,4 | 0 | 21,8 | 103,2 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 20,0 | 12,0 | 0 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **36,9** | **35,5** | **107** | **846,8** | **0,2** | **0,2** | **66,4** | **7,0** | **204** | **130,0** | **348** | **12,7** |
| **Всего за день:** | | | | | | **47,9** | **51,4** | **190,7** | **1410,2** | **0,3** | **1,3** | **72,0** | **9,2** | **424** | **264** | **555,0** | **14,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 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** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 424 | | Яйцо вареное | | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0 | 0,1 | 0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| 2016 | 2008 | | Салат из белокачанной капусты | | 100 | 1,5 | 4,6 | 10,72 | 165,2 | 14,8 | 4,2 | 0 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 2016 | 943 | | Чай с сахаром | | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| к/к | к/к | | Хлеб | | 50 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 52,2 | 11,4 | 2,4 |
|
| **итого за прием пищи:** | | | | | | **10,8** | **9,8** | **51,4** | **412,0** | **14,9** | **4,2** | **0,1** | **3,7** | **101,9** | **160,0** | **57,0** | **4,2** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 298 | Суп рисовый | | 250 | | 6,6 | 5,2 | 15,4 | 135,0 | 0,6 | 44,8 | 12,4 | 0,0 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| 2008 | 59/532 | Рагу овощное с мясом | | 200 | | 13,3 | 16,9 | 14,4 | 312,3 | 0,26 | 8,45 | 0 | 0 | 103,9 | 7,0 | 45,5 | 1,5 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | | 50 | | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| 2008 | 250 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | 200 | | 0,4 | 0 | 21,8 | 103,2 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 20,0 | 12,0 | 0 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **24,332,2** | **27,1** | **77** | **562,9** | **1,0** | **53,3** | **16,0** | **1,3** | **148,1** | **30,4** | **97,7** | **4,7** |
| **Всего за день:** | | | | | | **35,2** | **36,9** | **128,4** | **974,9** | **16,0** | **57,5** | **16,1** | **4,0** | **249,1** | **190,4** | **154,7** | **8,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 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** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 185 | | Каша пшенная молочная с  маслом | | 200 | 7,44 | 8,8 | 35,2 | 249,6 | 0,34 | 0,54 | 0 | 0 | 129,2 | 44,9 | 0 | 1,18 |
| 2008 | 274 | | Какао с молоком | | 200 | 3,3 | 2,5 | 13,7 | 88 | 0,14 | 0,52 | 0 | 0 | 108,56 | 51,1 | 0 | 0,6 |
| к/к | К/к | | Батон | | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 96 | 18,2 | 1,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **14,5** | **17,9** | **83,4** | **534,6** | **1,48** | **1,4** | **5,3** | **1,7** | **260** | **192** | **18,2** | **2,3** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 56 | Борщ вегетарианский со сметаной | | | 250 | 4,8 | 6,9 | 26,4 | 192,0 | 0,2 | 12 | 0,2 | 0,4 | 55,8 | 93,2 | 37,2 | 1,8 |
| 2008 | 156 | Каша гречневая рассыпчатая | | | 150 | 8,9 | 9,0 | 47,6 | 296,4 | 0,3 | 0 | 0,1 | 5,7 | 27,4 | 150,7 | 224,8 | 5,3 |
| 2008 | 287 | Тефтели | | | 100 | 15,1 | 14,5 | 10,2 | 441,3 | 0,12 | 0,21 | 0 | 0 | 28 | 0 | 0 | 0,94 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | | | 50 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| 2008 | 250 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | | 200 | 0,4 | 0 | 21,8 | 103,2 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 20,0 | 12,0 | 0 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **33,2** | **30,9** | **131,4** | **1155,3** | **0,72** | **12,21** | **4,9** | **7,4** | **142** | **267,3** | **314,2** | **10,8** |
| **Всего за день:** | | | | | | **47,7** | **48,8** | **215,0** | **1689,9** | **2,2** | **13,6** | **10,2** | **9,1** | **402** | **459,3** | **332,4** | **13,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 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** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | | Батон нарезной обогащенный | | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 96 | 18,2 | 1,1 |
| 2016 | 520 | | Каша молочная «ДРУЖБА» | | 250 | 5,1 | 5,1 | 31,8 | 185,6 | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 125,2 | 152,7 | 36,3 | 0,5 |
|
| к/к | 430 | | Чай с сахаром | | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 60,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **итого за прием пищи:** | | | | | | **8,9** | **11,7** | **80,9** | **442,7** | **0,1** | **0,4** | **6,5** | **1,9** | **153,3** | **250,1** | **54,5** | **1,6** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 222 | Икра свекольная | | | 100 | 1,4 | 4,0 | 7,0 | 71,4 | 0 | 4,0 | 0 | 0 | 23,4 | 10,8 | 35,4 | 4,0 |
| 2008 | 334 | Суп картофельный с вермешелью | | | 250 | 3,8 | 2,3 | 18,9 | 108,0 | 0,6 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| 2008 | 619 | Творожная запеканка со сметаной | | | 150 | 25,0 | 27,5 | 14,2 | 209,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 6,0 | 8,0 | 0,0 |
| 2008 | 250 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | | 200 | 0,4 | 0,0 | 21,8 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 12,0 | 0,0 | 0,4 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | | | 50 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **34,6** | **34,3** | **87,3** | **614** | **1,0** | **4,6** | **16,0** | **13,3** | **416** | **40,2** | **95,6** | **7,2** |
| **Всего за день:** | | | | | | **43,5** | **46** | **168,2** | **1056,7** | **1,1** | **5,0** | **22,5** | **15,2** | **569,3** | **290,3** | **150,1** | **8,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | | Салат из белокачанной капусты | | 100 | 1,5 | 4,6 | 4,3 | 65,8 | 0 | 0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 40,9 | 27,5 | 0,8 |
| 2008 | 58 | | Картофельное пюре | | 150 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 14,8 | 4,18 | 0 | 0 | 73,44 | 0 | 0 | 0,98 |
| к/к | к/к | | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | | 50 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | 430 | | Чай с сахаром | | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 60,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
|
| **итого за прием пищи:** | | | | | | **9,84** | **11,3** | **55,02** | **421,8** | **14,9** | **4,18** | **34,7** | **3,7** | **149,8** | **53,7** | **79,7** | **4,18** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 204 | Суп картофельный с пшеном | | | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 0,11 | 8,25 | 0 | 0 | 24,0 | 26,6 | 66,7 | 0,96 |
| 2008 | 486 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | | | 90 | 15,6 | 8,8 | 7,3 | 168,8 | 0,1 | 3,35 | 0,01 | 0 | 52,11 | 59,77 | 238,5 | 0,96 |
| 2008 | 209 | Макаронные изделия отварные | | | 150 | 7,4 | 8,6 | 46.6 | 280.2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,7 | 13,1 | 56,5 | 10,1 | 1,3 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | | | 50 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| 2008 | 250 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | | 200 | 0,4 | 0 | 21,8 | 103,2 | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 20,0 | 12,0 | 0 | 0,4 |
| к/к | к/к | Йогурт питьевой 2% жирности | | | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0 | 0,9 | 25,0 | 0 | 150,0 | 17,5 | 118,8 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **29,4** | **20,7** | **115,4** | **1026,4** | **0,3** | **11,6** | **3,8** | **3,0** | **120** | **166,3** | **368,0** | **6,0** |
| **Всего за день:** | | | | | | **39,2** | **32,0** | **170,4** | **1448,2** | **15,2** | **15,8** | **38,5** | **6,7** | **270,0** | **220,0** | **447** | **10,2** |