****

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | № техноло­гической карты | Прием пищи, наименованиеблюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети­ческая ценность, к кал | Витамины | Минеральные вещества |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы , г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Ре, мг |
| Завтрак |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150 | 30,2 | 21,3 | 49,5 | 518,1 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 340,1 | 48,4 | 376,5 | 1,3 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 6,1 | 8,2 | 0,8 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |
|  |  | сыр | 15 | 3,42 | 4,41 | 0 | 53,96 | 0 | 0 | 0,05 | 0,11 | 130,7 | 5,45 | 74,25 | 0,15 |
| Итого за прием пищи: | 36,92 | 25,91 | 84,7 | 727,76 | 0,2 | 0,5 | 0,15 | 3,01 | 492,9 | 73,15 | 492,6 | 3,05 |
| Всего за день: | 36,92 | 25,91 | 84,7 | 727,76 | 0,2 | 0,5 | 0,15 | 3,01 | 492,9 | 73,15 | 492,6 | 3,05 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,9 | 3,3 |  |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | № техноло­гической карты | Прием пищи, наименованиеблюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети­ческая ценность, к кал | Витамины | Минеральные вещества |
|  |  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЧЕСКАЯЦЕННОСТЬ,ККАЛ | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Ре, мг |
| Завтрак |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0.0 | 0,0 | 8,7 | 6 | 27 | 0,6 |
| 2008 | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 80 | 19,3 | 6 | 0.0 | 124,9 | 0,17 | 0.0 | 0,02 | 0.4 | 16,03 | 24,05 | 164,33 | 0,6 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.2 | 5,1 | 21,4 | 143,9 | 0,2 | 10,3 | 0.0 | 0,2 | 35,5 | 29.1 | 84,2 | 1,2 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 65,0 | 17,9 | 61,4 | 0,6 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 | 0 | 0 | 0 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | 31,7 | 16,0 | 110,7 | 708,1 | 10,47 | 10,6 | 0,02 | 1,4 | 142,43 | 132,25 | 398,53 | 4,4 |
| Всего за день: | 31,7 | 16,0 | 110,7 | 708,1 | 10,47 | 10,6 | 0,02 | 1,4 | 142,3 | 132,25 | 398,53 | 4,4 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,5 | 3,5 |  |

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 | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Ре, мг |
| Завтрак |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 21,1 | 26,1 | 35,2 | 459,7 | 0,1 | 1,4 | 0.2 | 5,1 | 23,5 | 42,9 | 214,3 | 1,9 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,32 | 0,11 | 16,42 | 66,96 | 0,0 | 3,24 | 0,0 | 0,0 | 8,64 | 5,4 | 10,8 | 1,08 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |
|  |  | ПОМИДОР | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1,0 |
| Итого за прием пищи: | 25,62 | 26,61 | 75,52 | 645,46 | 0,3 | 29,74 | 0,4 | 6,3 | 55,44 | 81,6 | 284,8 | 4,78 |
| Всего за день: | 25,62 | 26,61 | 75,52 | 645,46 | 0,3 | 29,74 | 0,4 | 6,3 | 55,44 | 81,6 | 284,8 | 4,78 |
| Сбалансированность: | 1 | 1,03 | 3,0 |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло­гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы , г** |  | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Са, мг** | **Мд, МГ** | **Р, мг** | **Ре, мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 150 | 3,1 | 3,1 | 13,4 | 95,6 | 0,0 | 9,9 | 0,6 | 0,5 | 66,8 | 29,3 | 72,0 | 1,0 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 80 | 13,25 | 12,55 | 10,45 | 200,7 | 0,06 | 0 | 0.0 | 2,7 | 9 | 18,0 | 112,5 | 1,5 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 | 0,02 | 0,0 | 0,01 | 0,5 | 21,0 | 16,0 | 23,0 | 0,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94.7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |
|  |  | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 6 | 27 | 0,6 |
| 2008 ЯБЛОКО 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0 | 15 | 0 | 0,9 | 24 | 12 | 16,5 | 3,3 |
| Итого за прием пищи: | 22,95 | 19,45 | 112,65 | 717,6 | 0,2 | 27,5 | 0,6 | 4,2 | 114,3 | 88,8 | 262,7 | 7,7 |
| Всего за день: | 22,95 | 19,45 | 112,65 | 717,6 | 0,2 | 27,5 | 0,6 | 4,2 | 114,3 | 88,8 | 262,7 | 7,7 |
| **Сбалансированность:** | **1** | **0,8** | **4,9** |  |

**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 | Е, мг | Са,мг | Мд, мг | Р, мг | Ре, мг |
| Завтрак |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 | 0,06 | 0,0 | 0,03 | 0,8 | 11,0 | 7,0 | 36,0 | 0,8 |
| 2008 | 430 | ЧАИ С МОЛОКОМ | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 64,0 | 11,5 | 43,4 | 0,8 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |
|  |  | СЫР | 15 | 3,42 | 4,41 | 0 | 53,96 | 0 | 0 | 0,05 | 0,11 | 130,7 | 5,45 | 74,25 | 0,15 |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | 20,32 | 15,81 | 90,0 | 585,36 | 10,19 | 0,3 | 0,13 | 1,91 | 245 | 84,15 | 292,25 | 4,15 |
| Всего за день: | 20,32 | 15,81 | 90,0 | 585,36 | 10,19 | 0,3 | 0,13 | 1,91 | 245 | 84,15 | 292,25 | 4,15 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,8 | 4,4 |  |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | № техноло­гической карты | Прием пищи, yyyfнаименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины | Минеральные вещества |
| рецептур | Технологической карты | Наименование блюда |  | Белки,  | Жиры | Углеводы  | ческаяценность,ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fе, мг |
| Завтрак |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,9 | 9,1 | 33,7 | 293 | 0,2 | 0,8 | 0 | 0,6 | 161,0 | 34,9 | 160,5 | 0,7 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8, | 3,0 | 24,5 | 141,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 111,5 | 27,5 | 95,6 | 0,9 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,42 | 4,41 | 0,0 | 53,96 | 0,0 | 0,0 | 0,05 | 0,11 | 130,68 | 5,45 | 74,25 | 0,15 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: | 17,22 | 16,71 | 78,3 | 582,76 | 0,3 | 1,3 | 0,05 | 1,51 | 412,38 | 80,7 | 363,95 | 2,55 |
| Всего за день: | 17,22 | 16,71 | 78,3 | 582,76 | 0,3 | 1,3 | 0,05 | 1,51 | 412,38 | 80,7 | 363,95 | 2,55 |
| Сбалансированность: | 1 | 1,0 | 4,5 |  |

**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 | Е, мг | Са, мг | М§, мг | Р, мг | Ре, мг |
| Завтрак |
| 2008 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 13,12 | 5,28 | 4,8 | 120,0 | 0,11 | 1,6 | 0,3 | 0,48 | 30,4 | 24,0 | 137,6 | 0,8 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 0,2 | 35,5 | 29,1 | 84,2 | 1,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0,02 | 0,0 | 0,01 | 0,5 | 21 | 16 | 23 | 0,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 6 | 27 | 0,6 |
|  |  | ПОМИДОР | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1,0 |
| Итого за прием пищи: | 23,42 | 13,78 | 104,1 | 638,8 | 0,53 | 37,0 | 0,51 | 2,38 | 105,6 | 108,4 | 331,5 | 5,1 |
| Всего за день: | 23,42 | 13,78 | 104,1 | 638,8 | 0,53 | 37,0 | 0,51 | 2,38 | 105,6 | 108,4 | 331,5 | 5,1 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,6 | 4,4 |  |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины | *Минеральные вещества* |
|  | техноло­гической карты |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы , г |  | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | *Са, мг* | *Мд, мг* | *Р, мг* | *Ре, мг* |
| *Завтрак* |
| 2008 | 15 | КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | 100 | 12,8 | 22,2 | 1,5 | 257 | 0,06 | 0.0 | 0,0 | 0,2 | *14* | *10* | *72* | *1* |
| 2008 | 181 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.51 | 6,9 | 38,64 | 250,7 | 0,21 | 0 | 0,03 | 0,58 | *18,4* | *135,7* | *202,4* | *4,6* |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 15,1 | 61,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | *12,9* | *6,1* | *8,2* | *0,8* |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0.0 | 0,0 | 0,8 | *9,2* | *13,2* | *33,6* | *0,8* |
|  |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,1 | *22,9* | *14,0* | *41,9* | *1,0* |
| Итого за прием пищи: | 25,41 | 29,4 | 77,84 | 677,4 | 0,37 | 10,0 | 0,03 | 1,68 | *77,4* | *179* | *358,1* | *8,2* |
| Всего за день: | 25,41 | 29,4 | 77,84 | 677,4 | 0,37 | 10,0 | 0,03 | 1,68 | *77,4* | *179* | *358,1* | *8,2* |
| Сбалансированность: | 1 | 1,2 | 3,1 |  |

*10* день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | № техноло­гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети­ческая ценность, к кал | Витамины | Минеральные вещества |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы , г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Ре, мг |
| Завтрак |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,0 | 10 | 0,0 | 2,3 | 8 | 42 | 28,0 | 0,6 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 16,1 | 16,6 | 13,8 | 268,7 | 0,1 | 7,2 | 0,0 | 2,3 | 16,4 | 32,7 | 167,5 | 2,5 |
| 2008 | 442 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНА | 200 | 0,5 | 0,1 | 34 | 141 | 0,02 | 12 | 0 | 0,1 | 18 | 7 | 12 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |
|  |  | ПОМИДОР | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1,0 |
| Итого за прием пищи: | 22,3 | 17,6 | 92,7 | 624,5 | 0,32 | 54,3 | 0,2 | 5,9 | 65,7 | 115 | 267,2 | 5,1 |
| Всего за день: | 22,3 | 17,6 | 92,7 | 624,5 | 0,32 | 54,3 | 0,2 | 5,9 | 65,7 | 115 | 267,2 | 5,1 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,8 | 4,1 |  |