





## 2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	17,03	6,3	9,4	31,7	236,6	0,6	0,1	0,1	0,0	0,1	125,7	104,7	18,2	0,4	200,9	9,7	0,0	0,0	
2008	Б/Н	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОВИДЛОМ	64	11,82	3,1	2,1	36,8	179,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,4	36,3	14,3	1,0	83,8	1,2	0,0	0,0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,78	4,0	3,9	24,7	151,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	119,6	101,3	28,4	0,9	219,0	9,7	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ЙОГУРТ	290	67,00	5,6	4,2	8,4	134,7	2,0	0,1	0,5	0,1	0,0	336,9	266,7	39,3	0,0	409,9	0,0	0,0	0,1	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>113,63</b>	<b>19,0</b>	<b>19,7</b>	<b>101,7</b>	<b>702,2</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>593,5</b>	<b>509,1</b>	<b>100,2</b>	<b>2,3</b>	<b>913,4</b>	<b>20,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>																						
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ	250	27,09	11,5	15,0	20,3	262,0	7,0	0,1	0,1	0,3	0,1	31,9	131,6	31,7	1,8	575,0	7,7	0,0	0,1	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	31,32	15,9	27,1	28,6	421,8	1,5	0,1	0,1	0,3	0,0	21,1	171,1	34,6	1,6	234,7	5,9	0,0	0,1	
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Т/О	60	13,35	0,6	6,1	1,7	63,6	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	15,9	29,2	9,7	0,7	97,7	2,1	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,43	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	0,0	1,9	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,40	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>79,81</b>	<b>31,2</b>	<b>48,5</b>	<b>86,4</b>	<b>907,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>86,8</b>	<b>375,4</b>	<b>87,4</b>	<b>6,1</b>	<b>976,5</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>193,44</b>	<b>50,2</b>	<b>68,2</b>	<b>188,1</b>	<b>1609,6</b>	<b>18,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>680,3</b>	<b>884,5</b>	<b>187,5</b>	<b>8,4</b>	<b>1889,9</b>	<b>39,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>3,7</b>															







## 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	18,68	5,2	9,4	37,4	256,1	0,6	0,0	0,1	0,0	0,1	122,5	123,0	27,3	0,4	191,1	10,2	0,0	0,0	
2008	Б/Н	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОВИДЛОМ	64	11,82	3,1	2,1	36,8	179,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,4	36,3	14,3	1,0	83,8	1,2	0,0	0,0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,78	4,0	3,9	24,7	151,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	119,6	101,3	28,4	0,9	219,0	9,7	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ЙОГУРТ	290	67,00	5,6	4,2	8,4	134,7	2,0	0,1	0,5	0,1	0,0	336,9	266,7	39,3	0,0	409,9	0,0	0,0	0,1	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>115,28</b>	<b>17,9</b>	<b>19,7</b>	<b>107,3</b>	<b>721,8</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>590,4</b>	<b>527,3</b>	<b>109,3</b>	<b>2,3</b>	<b>903,7</b>	<b>21,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>																						
2011	118.2	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КБ	250	25,11	13,1	15,6	25,9	296,9	4,3	0,1	0,1	0,3	0,2	49,1	138,1	29,0	1,7	414,5	7,4	0,0	0,1	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	10,08	5,9	6,5	37,7	232,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	10,1	44,2	7,9	1,0	68,7	0,8	0,0	0,0	
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	36,84	16,0	21,3	5,2	276,1	0,7	0,1	0,2	0,1	0,5	63,3	164,7	18,3	1,5	218,8	10,8	0,0	0,1	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,25	0,6	2,9	3,9	44,7	1,2	0,0	0,0	0,1	0,0	9,6	9,8	5,2	0,2	62,8	0,8	0,0	0,0	
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Т/О	60	13,35	0,6	6,1	1,7	63,6	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	15,9	29,2	9,7	0,7	97,7	2,1	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,43	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	0,0	1,9	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ	30	2,22	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,40	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>95,68</b>	<b>39,4</b>	<b>52,8</b>	<b>110,1</b>	<b>1073,9</b>	<b>13,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>165,8</b>	<b>429,4</b>	<b>81,6</b>	<b>7,2</b>	<b>931,7</b>	<b>24,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>210,96</b>	<b>57,4</b>	<b>72,5</b>	<b>217,4</b>	<b>1795,7</b>	<b>16,3</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>756,2</b>	<b>956,8</b>	<b>190,9</b>	<b>9,5</b>	<b>1835,4</b>	<b>45,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,8</b>															







## 10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	24,09	7,4	11,8	36,7	284,0	0,9	0,1	0,2	0,1	0,1	195,9	176,3	36,0	0,6	303,2	16,9	0,0	0,0	
2008	Б/Н	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОВИДЛОМ	64	11,82	3,1	2,1	36,8	179,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,4	36,3	14,3	1,0	83,8	1,2	0,0	0,0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,78	4,0	3,9	24,7	151,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	119,6	101,3	28,4	0,9	219,0	9,7	0,0	0,0	
2008	Б/Н	АПЕЛЬСИН	200	31,00	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,1	0,1	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0	0,6	394,0	4,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>84,69</b>	<b>16,3</b>	<b>18,2</b>	<b>114,5</b>	<b>701,0</b>	<b>121,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>394,9</b>	<b>359,9</b>	<b>104,7</b>	<b>3,1</b>	<b>1000,0</b>	<b>31,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																						
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МКБ	250	42,57	8,7	11,9	13,9	198,8	7,2	0,1	0,1	0,3	0,1	31,2	113,3	32,3	1,8	628,2	7,3	0,0	0,0	
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	50,16	15,1	15,7	29,6	320,0	0,4	0,1	0,1	0,2	0,0	27,2	165,1	34,9	2,0	290,0	6,1	0,0	0,1	
2011	30	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С Т/О	60	13,88	1,6	5,9	1,9	67,1	14,4	0,0	0,1	0,1	0,2	30,3	35,7	8,5	0,7	153,2	5,3	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,43	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	0,0	1,9	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,40	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>114,66</b>	<b>28,7</b>	<b>34,0</b>	<b>81,1</b>	<b>746,0</b>	<b>22,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>106,5</b>	<b>357,6</b>	<b>87,1</b>	<b>6,6</b>	<b>1140,5</b>	<b>21,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>199,35</b>	<b>45,0</b>	<b>52,2</b>	<b>195,6</b>	<b>1446,9</b>	<b>143,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>501,4</b>	<b>717,6</b>	<b>191,8</b>	<b>9,7</b>	<b>2140,5</b>	<b>53,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>4,3</b>															



## 12 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	18,68	5,2	9,4	37,4	256,1	0,6	0,0	0,1	0,0	0,1	122,5	123,0	27,3	0,4	191,1	10,2	0,0	0,0	
2008	Б/Н	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОВИДЛОМ	64	11,82	3,1	2,1	36,8	179,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,4	36,3	14,3	1,0	83,8	1,2	0,0	0,0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,78	4,0	3,9	24,7	151,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	119,6	101,3	28,4	0,9	219,0	9,7	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ЙОГУРТ	290	67,00	5,6	4,2	8,4	134,7	2,0	0,1	0,5	0,1	0,0	336,9	266,7	39,3	0,0	409,9	0,0	0,0	0,1	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>115,28</b>	<b>17,9</b>	<b>19,7</b>	<b>107,3</b>	<b>721,8</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>590,4</b>	<b>527,3</b>	<b>109,3</b>	<b>2,3</b>	<b>903,7</b>	<b>21,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>																						
2011	118.2	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КБ	250	25,11	13,1	15,6	25,9	296,9	4,3	0,1	0,1	0,3	0,2	49,1	138,1	29,0	1,7	414,5	7,4	0,0	0,1	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,70	5,4	6,4	34,2	216,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	9,3	40,2	7,2	0,9	62,6	0,8	0,0	0,0	
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	36,84	16,0	21,3	5,2	276,1	0,7	0,1	0,2	0,1	0,5	63,3	164,7	18,3	1,5	218,8	10,8	0,0	0,1	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,25	0,6	2,9	3,9	44,7	1,2	0,0	0,0	0,1	0,0	9,6	9,8	5,2	0,2	62,8	0,8	0,0	0,0	
2011	30	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С Т/О	60	13,88	1,6	5,9	1,9	67,1	14,4	0,0	0,1	0,1	0,2	30,3	35,7	8,5	0,7	153,2	5,3	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,43	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	0,0	1,9	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
2008	Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,40	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>95,83</b>	<b>39,9</b>	<b>52,6</b>	<b>106,9</b>	<b>1061,0</b>	<b>20,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>179,3</b>	<b>432,0</b>	<b>79,6</b>	<b>7,1</b>	<b>981,0</b>	<b>27,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>211,11</b>	<b>57,9</b>	<b>72,2</b>	<b>214,2</b>	<b>1782,8</b>	<b>23,7</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>769,7</b>	<b>959,4</b>	<b>188,9</b>	<b>9,4</b>	<b>1884,7</b>	<b>48,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>3,7</b>															