

1 день

Сборник рецептур	№ 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	
Завтрак																						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	0,00	1,8	5,1	10,2	94,9	8,0	0,1	0,0	0,2	0,0	38,5	43,5	20,1	0,9	246,3	3,2	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	4,0	5,3	44,2	241,2	8,0	0,1	0,0	0,2	0,0	53,2	66,2	30,8	1,4	286,2	3,2	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	4,0	5,3	44,2	241,2	8,0	0,1	0,0	0,2	0,0	53,2	66,2	30,8	1,4	286,2	3,2	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,3	10,9															

2 день

Сборник рецептур	№ 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	
Завтрак																						
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	3,7	0,3	24,3	114,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,4	37,8	14,9	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,00	7,2	6,2	41,2	250,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,2	46,5	9,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	73	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,00	0,7	3,4	3,0	45,6	1,1	0,0	0,0	0,1	0,0	14,6	13,2	5,3	0,2	124,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	11,9	10,0	83,5	470,8	1,1	0,1	0,0	0,1	0,0	35,1	105,4	33,2	3,2	188,9	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	11,9	10,0	83,5	470,8	1,1	0,1	0,0	0,1	0,0	35,1	105,4	33,2	3,2	188,9	0,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,8	7,0															

3 день

Сборник рецептур	№ 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	
Завтрак																						
2011	119	СУП С БОБОВЫМИ	250	0,00	6,9	10,5	1,9	129,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,0	27,8	60,3	13,0	0,7	132,0	2,4	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,0	0,0	9,7	38,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	0,0	1,7	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	9,1	10,7	26,1	237,4	1,2	0,1	0,1	0,2	0,0	41,9	83,0	23,6	1,2	171,6	2,4	0,0	0,1	
Всего за день:				0,00	9,1	10,7	26,1	237,4	1,2	0,1	0,1	0,2	0,0	41,9	83,0	23,6	1,2	171,6	2,4	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,2	2,9															

4 день

Сборник рецептур	№ 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	
Завтрак																						
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	0,00	7,4	6,0	33,6	218,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	16,0	176,0	118,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,00	0,2	0,0	14,9	61,6	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	5,1	4,6	0,4	24,9	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	9,8	6,2	63,1	348,5	1,1	0,2	0,0	0,0	0,0	35,5	203,8	131,5	5,0	63,6	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	9,8	6,2	63,1	348,5	1,1	0,2	0,0	0,0	0,0	35,5	203,8	131,5	5,0	63,6	0,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,6	6,5															

5 день

Сборник рецептур	№ 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	
Завтрак																						
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	0,00	1,1	10,1	6,7	122,1	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,3	30,8	15,6	1,0	227,5	5,5	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	7,2	14,9	74,0	457,0	3,2	0,1	0,0	0,0	0,0	48,5	139,5	54,6	3,1	266,2	5,5	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	7,2	14,9	74,0	457,0	3,2	0,1	0,0	0,0	0,0	48,5	139,5	54,6	3,1	266,2	5,5	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	2,1	10,3															

6 день

Сборник рецептур	№ 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
Завтрак																					
2008	83	ЩИ	250	0,00	5,6	7,4	6,9	117,7	13,5	0,0	0,1	0,2	0,1	49,3	60,0	20,5	1,1	228,3	3,9	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	0,00	1,5	1,6	17,0	88,4	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	59,7	39,7	9,0	0,4	86,3	4,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,4	9,1	38,5	275,0	13,8	0,1	0,1	0,2	0,1	115,3	122,4	38,4	2,0	353,3	8,4	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	9,4	9,1	38,5	275,0	13,8	0,1	0,1	0,2	0,1	115,3	122,4	38,4	2,0	353,3	8,4	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,0	4,1														

7 день

Сборник рецептур	№ 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	
Завтрак																						
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	0,00	3,8	6,7	23,1	168,2	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	86,9	89,1	19,8	0,3	139,4	7,4	0,0	0,0	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	0,00	1,5	1,6	17,0	88,4	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	59,7	39,7	9,0	0,4	86,3	4,5	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	12,5	12,9	54,9	386,7	0,7	0,1	0,3	0,1	1,0	172,8	221,0	42,0	2,1	320,8	20,0	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	12,5	12,9	54,9	386,7	0,7	0,1	0,3	0,1	1,0	172,8	221,0	42,0	2,1	320,8	20,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,0	4,4															

8 день

Сборник рецептур	№ 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	
Завтрак																						
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	0,00	1,8	5,1	10,2	94,9	8,0	0,1	0,0	0,2	0,0	38,5	43,5	20,1	0,9	246,3	3,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	4,1	5,4	52,7	276,8	10,0	0,1	0,0	0,2	0,0	49,7	74,2	31,0	1,8	285,0	3,2	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	4,1	5,4	52,7	276,8	10,0	0,1	0,0	0,2	0,0	49,7	74,2	31,0	1,8	285,0	3,2	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,3	12,7															

9 день

Сборник рецептур	№ 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
Завтрак																					
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	0,00	4,5	6,6	22,2	165,5	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	86,2	73,5	12,8	0,3	141,9	6,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	0,00	1,5	1,6	17,0	88,4	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	59,7	39,7	9,0	0,4	86,3	4,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,2	8,3	53,8	322,8	0,7	0,1	0,2	0,0	0,1	152,2	135,9	30,7	1,2	266,9	11,3	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	8,2	8,3	53,8	322,8	0,7	0,1	0,2	0,0	0,1	152,2	135,9	30,7	1,2	266,9	11,3	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,0	6,6														

10 день

Сборник рецептур	№ 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	
Завтрак																						
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0,00	5,0	7,5	9,4	125,6	4,8	0,1	0,1	0,2	0,1	22,2	63,8	19,8	0,9	372,1	4,1	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	7,5	7,8	39,0	254,5	4,8	0,1	0,1	0,2	0,1	33,4	94,4	32,7	2,4	410,8	4,1	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	7,5	7,8	39,0	254,5	4,8	0,1	0,1	0,2	0,1	33,4	94,4	32,7	2,4	410,8	4,1	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,0	5,2															

