

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																						
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	8,1	9,4	39,6	275,9	0,5	0,2	0,1	0,0	0,1	113,2	171,3	47,8	1,4	240,3	10,6	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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	430	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	185/15	0,00	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	0,0	1,2	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
		МОЛОКО УЛЬТРА	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	10,4	17,9	68,8	477,9	0,5	0,2	0,1	0,1	0,1	126,1	196,0	57,9	2,0	279,9	10,6	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	10,4	17,9	68,8	477,9	0,5	0,2	0,1	0,1	0,1	126,1	196,0	57,9	2,0	279,9	10,6	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,7	6,6															

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																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	6,6	9,7	12,6	167,1	8,7	0,1	0,1	0,2	0,0	55,2	84,1	29,6	1,5	427,9	6,7	0,0	0,1	
		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	442	ОТВАР ШИПОВНИК	200	0,00	0,2	0,1	3,3	15,9	39,0	0,0	0,0	0,1	0,0	3,8	1,1	1,1	0,2	3,5	0,0	0,0	0,0	
		МОЛОКО УЛЬТРА	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	9,0	10,0	30,5	251,9	47,7	0,1	0,1	0,3	0,0	65,2	107,9	39,6	2,2	470,0	6,7	0,0	0,1	
Всего за день:				0,00	9,0	10,0	30,5	251,9	47,7	0,1	0,1	0,3	0,0	65,2	107,9	39,6	2,2	470,0	6,7	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,1	3,4															

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	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,00	4,3	9,6	28,6	218,7	13,8	0,2	0,1	0,1	0,2	60,1	114,9	40,4	1,6	1019,5	11,4	0,0	0,0	
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	46	0,00	3,8	8,8	2,8	105,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	6,2	34,9	4,7	0,7	70,9	1,8	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	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,0	0,0	14,5	58,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	0,0	1,2	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
		МОЛОКО УЛЬТРА	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	10,2	18,7	60,5	451,5	14,0	0,2	0,2	0,1	0,2	78,3	172,4	55,2	2,8	1129,9	13,2	0,0	0,1	
Всего за день:				0,00	10,2	18,7	60,5	451,5	14,0	0,2	0,2	0,1	0,2	78,3	172,4	55,2	2,8	1129,9	13,2	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,8	5,9															

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	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0,00	0,3	4,0	1,5	43,7	0,6	0,0	0,0	0,2	0,1	16,2	12,6	5,2	0,3	38,5	0,8	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	0,00	4,8	0,4	31,6	149,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,5	49,1	19,3	1,2	83,9	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,8	86,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
		МОЛОКО УЛЬТРА	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	6,2	12,9	53,0	354,0	4,6	0,1	0,0	0,3	0,1	44,6	77,8	32,5	4,2	122,3	0,8	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	6,2	12,9	53,0	354,0	4,6	0,1	0,0	0,3	0,1	44,6	77,8	32,5	4,2	122,3	0,8	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	2,1	8,6															

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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,00	4,8	6,1	50,3	274,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	104,0	34,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	0,00	12,7	7,1	0,0	114,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	19,5	104,3	15,8	0,4	214,5	31,9	0,0	0,2	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	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	
		МОЛОКО УЛЬТРА	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	20,5	13,4	79,4	519,5	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1	50,3	238,6	64,1	1,9	267,0	31,9	0,0	0,2	
Всего за день:				0,00	20,5	13,4	79,4	519,5	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1	50,3	238,6	64,1	1,9	267,0	31,9	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	0,7	3,9															

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																						
2011	94	РАССОЛЬНИК	250	0,00	6,3	9,1	12,9	159,3	6,9	0,1	0,1	0,0	0,0	29,9	81,3	24,6	1,2	524,9	5,1	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	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	
		МОЛОКО УЛЬТРА	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	442	БУЛОЧКА К ЧАЮ	90	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	10,7	10,9	49,4	339,5	7,2	0,1	0,2	0,0	0,0	97,9	151,3	45,4	2,3	662,8	9,6	0,0	0,1	
Всего за день:				0,00	10,7	10,9	49,4	339,5	7,2	0,1	0,2	0,0	0,0	97,9	151,3	45,4	2,3	662,8	9,6	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,0	4,6															

7 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	
Завтрак																						
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	0,00	4,9	8,4	43,7	270,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	4,0	81,3	25,3	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	38	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,00	6,8	10,6	0,6	125,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	8,1	60,6	9,0	0,9	137,9	3,1	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	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
		МОЛОКО УЛЬТРА	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	14,9	19,3	78,8	547,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,0	25,4	180,2	50,2	3,4	189,5	3,1	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	14,9	19,3	78,8	547,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,0	25,4	180,2	50,2	3,4	189,5	3,1	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,3	5,3															

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																						
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	0,00	2,1	4,2	17,7	118,2	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	58,0	46,3	6,9	0,1	80,4	2,0	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008		ВАФЛИ	30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	5,0	4,5	56,5	287,5	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	74,8	76,5	20,6	0,9	133,2	2,0	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	5,0	4,5	56,5	287,5	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	74,8	76,5	20,6	0,9	133,2	2,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,9	11,2															

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	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	
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	0,00	5,6	12,2	0,2	133,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	18,0	81,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,8	3,7	24,3	146,8	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0	
2011	398	ФРУКТ	140	0,00	0,3	0,3	8,4	40,1	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	8,7	6,3	1,7	244,6	1,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	19,9	22,7	93,5	662,2	4,0	0,3	0,1	0,0	0,0	155,5	262,0	64,7	5,4	503,5	10,8	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	19,9	22,7	93,5	662,2	4,0	0,3	0,1	0,0	0,0	155,5	262,0	64,7	5,4	503,5	10,8	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,1	4,7															

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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	0,00	15,0	10,0	23,5	244,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	132,0	190,0	23,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	0,3	0,1	23,7	98,6	52,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,5	1,4	3,2	0,2	5,8	0,0	0,0	0,0	
2008		БАНАН	100	0,00	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	19,9	19,2	87,8	605,4	62,0	0,2	0,1	0,3	0,0	162,8	251,7	80,1	2,7	405,4	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	19,9	19,2	87,8	605,4	62,0	0,2	0,1	0,3	0,0	162,8	251,7	80,1	2,7	405,4	0,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,0	4,4															

