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 | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Ре, мг |
| Завтрак |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 40,8 | 29,0 | 69,5 | 712,3 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 2,8 | 486,4 | 68,0 | 525,0 | 1,5 |
| 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 |
| 2008 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |
| 2008 | 14 | сыр | 20 | 4,62 | 5,96 | 0 | 73,03 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,13 | 176,88 | 7,37 | 100,5 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | 49,42 | 35,26 | 109,7 | 964,73 | 0, | 1,1 | 0,16 | 3,93 | 687,6 | 97,97 | 675,7 | 3,5 |
| Всего за день: | 49,42 | 35,26 | 109,7 | 964,73 | 0,21 | 1,1 | 0,16 | 3,93 | 687,6 | 97,97 | 675,7 | 3,5 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,7 | 3,1 |  |

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 | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Ре, мг |
| Завтрак |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 100 | 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 | 100 | 22,4 | 7,2 | 0,0 | 152,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 16,0 | 24,1 | 164,3 | 0,6 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,72 | 6,5 | 24,36 | 169,2 | 0,17 | 6,0 | 0,05 | 0,24 | 56,4 | 34,8 | 102,0 | 1,32 |
| 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 | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 11,5 | 16,5 | 42,0 | 1,0 |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0 | 10 | 0 | 2,3 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | 36,02 | 18,7 | 118,66 | 784,5 | 0,47 | 26,3 | 0,05 | 4,04 | 179,8 | 149,2 | 439,5 | 5,12 |
| Всего за день: | 36,02 | 18,7 | 118,66 | 784,5 | 0,47 | 26,3 | 0,05 | 4,04 | 179,8 | 149,2 | 439,5 | 5,12 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,5 | 3,3 |  |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | № техноло­гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети­ческая ценность, к кап | 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 | 250 | 26,6 | 27,4 | 44,5 | 531,2 | 0,1 | 2,4 | 0,3 | 4,2 | 30,0 | 54,9 | 269,9 | 2,2 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С 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 | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 11,5 | 16,5 | 42,0 | 1,0 |
| 2008 |  | 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: | 31,82 | 28,01 | 89,82 | 740,66 | 0,3 | 30,74 | 0,5 | 5,6 | 64,24 | 96,9 | 348,8 | 5,28 |
| Всего за день: | 31,82 | 28,01 | 89,82 | 740,66 | 0,3 | 30,74 | 0,5 | 5,6 | 64,24 | 96,9 | 348,8 | 5,28 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,9 | 3,2 |  |

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 | 180 | 3,8 | 3,8 | 15,9 | 114,7 | 0,0 | 11,8 | 0,8 | 0,5 | 80,1 | 34,9 | 86,4 | 1,3 |
| 2008 | 283 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 100 | 15,63 | 15,68 | 13,06 | 250,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 11,5 | 16,5 | 42,0 | 1,0 |
| 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 |  | 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 | 0,0 | 15 | 0,0 | 0,9 | 24 | 12 | 16,5 | 3,3 |
| Итого за прием пищи: | 26,73 | 23,38 | 122,76 | 809,7 | 0,8 | 12,3 | 1,1 | 7,2 | 151,8 | 97,9 | 386,9 | 6,2 |
| Всего за день: | 26,73 | 23,38 | 122,76 | 809,7 | 0,8 | 12,3 | 1,1 | 7,2 | 151,8 | 97,9 | 389,6 | 6,2 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,9 | 4,5 |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | № техноло­гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет ическая цен ноет ь, 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 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40  | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 22 | 5 | 77 | 1 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 | 6,6 | 5,76 | 37,56 | 229,2 | 0,07 | 0,0 | 0,04 | 0,96 | 13,2 | 8,4 | 43,2 | 0,96 |
| 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 |
|  |  | СЫР | 20 | 4,62 | 5,96 | 0 | 73,03 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,13 | 176,88 | 7,37 | 100,5 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 11,5 | 16,5 | 42,0 | 1,0 |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 | 0,0 | 10 | 0,0 | 0,0 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | 23,32 | 18,42 | 101,26 | 666,33 | 0,21 | 10,3 | 0,2 | 2,29 | 295,58 | 90,77 | 334,1 | 4,56 |
| Всего за день: | 23,32 | 18,42 | 101,26 | 666,33 | 0,21 | 10,3 | 0,2 | 2,29 | 295,587 | 90,77 | 334,1 | 4,56 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,8 | 4,3 |  |

**7 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 250 | 7,8 | 12,5 | 40 | 340 | 0,2 | 2,5 | 0,0 | 0,6 | 228,0 | 42,6 | 215,4 | 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) | 20 | 4,62 | 5,96 | 0.0 | 73,03 | 0.01 | 0,0 | 0,06 | 0,13 | 176,88 | 7,37 | 100,5 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1.0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1,0 |
| Итого за прием пищи: | 20,02 | 21,76 | 89,6 | 672,53 | 0,31 | 3,0 | 0,06 | 1,73 | 527,88 | 93,97 | 453,5 | 2,8 |
| Всего за день: | 20,02 | 21,76 | 89,6 | 672,53 | 0,31 | 3,0 | 0,03,6 | 1,73 | 527,88 | 93,97 | 453,5 | 2,8 |
| Сбалансированность: | 1 | 1,1 | 4,1 |  |

**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 РЫБНЫЕ | 100 | 16,4 | 6,6 | 6,0 | 150 | 0,14 | 2,0 | 0,4 | 0,6 | 38,0 | 30,0 | 172,0 | 1,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,72 | 6,5 | 24,36 | 169,2 | 0,17 | 6,0 | 0,05 | 0,24 | 56,4 | 34,8 | 102,0 | 1,32 |
| 2008 | 430 | 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 | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |
| 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: | 27,92 | 16,6 | 113,26 | 717,8 | 0,53 | 33,1 | 0,66 | 2,74 | 149,7 | 123,4 | 392,1 | 5,62 |
| Всего за день: | 27,92 | 16,6 | 113,26 | 717,8 | 0,53 | 33,1 | 0,66 | 2,74 | 149,7 | 123,4 | 392,1 | 5,62 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,6 | 4,1 |  |

**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 | 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 | 14,0 | 10,0 | 72,0 | 1,0 |
| 2008 | 181 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,21 | 8,28 | 46,37 | 300,84 | 0,25 | 0 | 0,036 | 0,7 | 22,08 | 162,8 | 242,9 | 5,5 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ | 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 | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0.1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 11,5 | 16,5 | 42,0 | 1,0 |
| Итого за прием пищи: | 27,01 | 30,78 | 88,07 | 737,24 | 0,41 | 0 | 0,036 | 1,9 | 60,48 | 195,4 | 365,1 | 8,3 |
| Всего за день: | 27,01 | 30,78 | 88,07 | 737,24 | 0,41 | 0 | 0,036 | 1,9 | 60,48 | 195,4 | 365,1 | 8,3 |
| Сбалансированность: | 1 | 1,1 | 3,3 |  |

*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 | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Ре, мг |
| Завтрак |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 | 0,0 | 10.0 | 0,0 | 0,0 | 8 | 42 | 28,0 | 0,6 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 20,3 | 19,32 | 16,08 | 319.2 | 0,12 | 6,0 | 0,01 | 2,64 | 25:2 | 43,2 | 228,0 | 3,6 |
| 2008 | 399 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНА | 200 | 0,5 | 0,1 | 34 | 141,0 | 0,02 | 12 | 0,0 | 0,1 | 18,0 | 7 | 12 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 11,5 | 16,5 | 42,0 | 1,0 |
| 2008 |  | 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: | 27,2 | 20,42 | 99,98 | 698,7 | 0,34 | 53,1 | 0,21 | 4,14 | 76,8 | 128,8 | 336,1 | 6,4 |
| Всего за день: | 27,2 | 20,42 | 99,98 | 698,7 | 0,34 | 53,1 | 0,21 | 4,14 | 76,8 | 128,8 | 336,1 | 6,4 |
| Сбалансированность: | 1 | 0,8 | 3,7 |  |