

1 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   | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| 1 день               |     |                                                    |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |        |        |       |
| Завтрак              |     |                                                    |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |        |        |       |
| 2012                 | 206 | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ                               | 160                            | 3,71         | 2,72       | 2,80             | 19,49   | 114,16      | 0,00                          | 0,03     | 0,02   | 0,01   | 0,05  | 14,82  | 88,02                | 11,48  | 0,56   | 52,30    | 0,00  | 0,01   | 0,02   |       |
| 2008                 |     | БАТОН С МАСЛОМ                                     | 30/7                           | 9,08         | 2,43       | 5,90             | 14,78   | 122,19      | 0,00                          | 0,05     | 0,02   | 0,03   | 0,11  | 7,61   | 27,76                | 10,20  | 0,61   | 41,85    | 1,08  | 0,00   | 0,00   |       |
| 2012                 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/10/7                       | 2,40         | 0,18       | 0,01             | 10,12   | 42,46       | 1,14                          | 0,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 11,78  | 5,84                 | 4,56   | 0,50   | 27,06    | 0,00  | 0,00   | 0,00   |       |
| 2008                 | 14  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                     | 28                             | 17,22        | 5,90       | 7,51             | 0,00    | 92,64       | 0,18                          | 0,01     | 0,08   | 0,08   | 0,00  | 223,96 | 127,25               | 8,91   | 0,25   | 22,40    | 0,00  | 0,01   | 0,01   |       |
| Итого за прием пищи: |     |                                                    |                                | 32,41        | 11,23      | 16,22            | 44,39   | 371,45      | 1,32                          | 0,09     | 0,13   | 0,12   | 0,16  | 258,17 | 248,87               | 35,15  | 1,92   | 143,61   | 1,08  | 0,02   | 0,03   |       |
| II Завтрак           |     |                                                    |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |        |        |       |
| 2008                 |     | СОК                                                | 100                            | 5,00         | 0,50       | 0,10             | 10,10   | 43,00       | 2,00                          | 0,01     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 7,00   | 7,00                 | 4,00   | 1,40   | 120,00   | 1,00  | 0,00   | 0,00   |       |
| Итого за прием пищи: |     |                                                    |                                | 5,00         | 0,50       | 0,10             | 10,10   | 43,00       | 2,00                          | 0,01     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 7,00   | 7,00                 | 4,00   | 1,40   | 120,00   | 1,00  | 0,00   | 0,00   |       |
| Обед                 |     |                                                    |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |        |        |       |
| 2012                 |     | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ОГУРЦОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 60                             | 3,18         | 0,85       | 2,06             | 4,70    | 41,37       | 2,48                          | 0,02     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 17,97  | 31,95                | 8,44   | 0,57   | 113,85   | 1,71  | 0,00   | 0,02   |       |
| 2008                 | 99  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ, ГОРОХОВЫЙ   | 200/15                         | 17,59        | 8,15       | 11,15            | 17,89   | 204,83      | 5,90                          | 0,24     | 0,09   | 0,12   | 0,00  | 30,68  | 104,99               | 34,04  | 1,94   | 586,00   | 6,39  | 0,00   | 0,04   |       |
| 2012                 | 315 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                                  | 130                            | 8,05         | 3,76       | 5,16             | 23,98   | 157,56      | 0,00                          | 0,04     | 0,02   | 0,03   | 0,09  | 8,24   | 28,64                | 5,14   | 0,65   | 43,98    | 0,53  | 0,01   | 0,01   |       |
| 2008                 | 239 | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ                            | 70                             | 35,25        | 10,92      | 23,03            | 8,14    | 283,72      | 0,47                          | 0,24     | 0,10   | 0,02   | 0,18  | 16,24  | 112,26               | 19,02  | 1,39   | 229,12   | 6,60  | 0,00   | 0,04   |       |
| 2012                 | 382 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО                        | 200                            | 7,24         | 0,49       | 0,10             | 24,79   | 101,67      | 0,80                          | 0,01     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 14,67  | 11,15                | 4,92   | 1,26   | 121,77   | 1,00  | 0,00   | 0,00   |       |
| 2008                 |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 50                             | 3,00         | 3,31       | 0,44             | 21,20   | 101,98      | 0,00                          | 0,09     | 0,04   | 0,00   | 0,00  | 9,00   | 43,50                | 9,50   | 2,00   | 68,00    | 2,80  | 0,00   | 0,00   |       |
| Итого за прием пищи: |     |                                                    |                                | 74,31        | 27,48      | 41,94            | 100,70  | 891,13      | 9,65                          | 0,64     | 0,27   | 0,17   | 0,27  | 96,80  | 332,49               | 81,06  | 7,81   | 1 162,72 | 19,03 | 0,01   | 0,11   |       |
| Полдник              |     |                                                    |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |        |        |       |
| 2008                 | 435 | КЕФИР                                              | 180                            | 15,48        | 6,48       | 5,76             | 8,46    | 104,40      | 1,26                          | 0,07     | 0,31   | 0,05   | 0,00  | 216,00 | 171,00               | 25,20  | 0,18   | 262,80   | 16,20 | 0,00   | 0,04   |       |
| 2008                 |     | ЗЕФИР                                              | 25                             | 6,00         | 0,20       | 0,03             | 19,95   | 81,50       | 0,00                          | 0,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 6,25   | 3,00                 | 1,50   | 0,35   | 11,50    | 0,00  | 0,00   | 0,00   |       |
| Итого за прием пищи: |     |                                                    |                                | 21,48        | 6,68       | 5,79             | 28,41   | 185,90      | 1,26                          | 0,07     | 0,32   | 0,05   | 0,00  | 222,25 | 174,00               | 26,70  | 0,53   | 274,30   | 16,20 | 0,00   | 0,04   |       |
| Ужин                 |     |                                                    |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |        |        |       |
| 2008                 | 35  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                      | 60                             | 3,62         | 1,22       | 5,06             | 6,45    | 77,02       | 11,68                         | 0,02     | 0,03   | 0,16   | 0,00  | 34,96  | 22,59                | 12,21  | 0,67   | 134,60   | 2,32  | 0,00   | 0,01   |       |
| 2012                 | 228 | ДРАЧЕНА                                            | 90                             | 30,43        | 11,50      | 15,97            | 9,46    | 233,34      | 0,61                          | 0,07     | 0,32   | 0,17   | 1,40  | 154,89 | 185,45               | 20,10  | 1,37   | 271,27   | 23,49 | 0,02   | 0,03   |       |
| 2008                 |     | БАТОН                                              | 30                             | 4,03         | 2,80       | 0,35             | 17,19   | 83,30       | 0,00                          | 0,06     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 8,05   | 31,15                | 11,90  | 0,70   | 47,60    | 1,26  | 0,00   | 0,00   |       |
| 2012                 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180                            | 14,12        | 5,13       | 5,50             | 14,68   | 130,24      | 0,88                          | 0,05     | 0,18   | 0,03   | 0,00  | 178,49 | 131,24               | 25,50  | 0,43   | 271,29   | 15,30 | 0,00   | 0,00   |       |
| Итого за прием пищи: |     |                                                    |                                | 52,20        | 20,65      | 26,88            | 47,78   | 523,90      | 13,17                         | 0,20     | 0,55   | 0,36   | 1,40  | 376,39 | 370,43               | 69,71  | 3,17   | 724,76   | 42,37 | 0,02   | 0,04   |       |
| Всего за день:       |     |                                                    |                                | 185,40       | 66,54      | 90,93            | 231,38  | 2 015,38    | 27,40                         | 1,01     | 1,28   | 0,70   | 1,83  | 960,61 | 1 132,79             | 216,62 | 14,83  | 2 425,39 | 79,68 | 0,05   | 0,22   |       |
| Сбалансированность:  |     |                                                    |                                | 1            | 1,4        | 3,5              |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |        |        |       |

## 2 день

| Сборник рецептур     | № технической 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 | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                     |                                                         |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2012                 | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                       | 85           | 21,33      | 8,86             | 11,49   | 2,72        | 150,08                        | 0,26     | 0,04   | 0,24   | 0,14  | 1,39   | 81,29                | 129,69   | 11,50  | 1,27   | 158,18   | 16,58  | 0,01   | 0,03  |
| 2008                 |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                              | 40/10/10     | 20,19      | 4,91             | 12,60   | 9,90        | 173,60                        | 0,04     | 0,04   | 0,05   | 0,10  | 0,15   | 114,26               | 77,70    | 10,86  | 0,54   | 41,46    | 0,72   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 180          | 13,15      | 4,42             | 4,66    | 17,56       | 130,97                        | 0,78     | 0,04   | 0,16   | 0,02  | 0,00   | 159,23               | 114,35   | 20,47  | 0,25   | 228,68   | 13,50  | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                     |                                                         |              | 54,67      | 18,19            | 28,75   | 30,18       | 454,65                        | 1,08     | 0,12   | 0,45   | 0,26  | 1,54   | 354,78               | 321,74   | 42,83  | 2,06   | 428,32   | 30,80  | 0,01   | 0,03  |
| II Завтрак           |                     |                                                         |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2008                 |                     | ЯБЛОКО                                                  | 100          | 11,77      | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 10,00    | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 16,00                | 11,00    | 8,00   | 2,20   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01  |
| Итого за прием пищи: |                     |                                                         |              | 11,77      | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 10,00    | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 16,00                | 11,00    | 8,00   | 2,20   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01  |
| Обед                 |                     |                                                         |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2012                 |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                           | 60           | 2,41       | 0,95             | 1,99    | 5,71        | 45,22                         | 8,72     | 0,02   | 0,02   | 0,20  | 0,00   | 28,53                | 18,75    | 10,40  | 0,54   | 107,28   | 1,91   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                 | 77                  | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 200/10/7     | 27,54      | 6,61             | 16,90   | 9,27        | 225,86                        | 3,26     | 0,16   | 0,08   | 0,33  | 0,00   | 45,45                | 90,20    | 25,16  | 1,25   | 357,87   | 8,17   | 0,00   | 0,04  |
| 2012                 | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 140          | 13,84      | 4,70             | 6,00    | 25,36       | 175,05                        | 11,56    | 0,14   | 0,16   | 0,03  | 0,06   | 86,07                | 124,44   | 36,92  | 1,34   | 898,06   | 13,30  | 0,00   | 0,04  |
| 2008                 | 287                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ                              | 80/50        | 32,66      | 11,63            | 6,90    | 11,05       | 165,10                        | 8,31     | 0,13   | 0,88   | 3,50  | 0,13   | 15,09                | 179,20   | 17,32  | 3,57   | 217,63   | 5,66   | 0,02   | 0,12  |
| 2012                 | 382                 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО                             | 200          | 7,24       | 0,49             | 0,10    | 24,79       | 101,67                        | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 14,67                | 11,15    | 4,92   | 1,26   | 121,77   | 1,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                             | 50           | 3,00       | 3,31             | 0,44    | 21,20       | 101,98                        | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,00                 | 43,50    | 9,50   | 2,00   | 68,00    | 2,80   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                     |                                                         |              | 86,69      | 27,69            | 32,33   | 97,38       | 814,88                        | 32,65    | 0,55   | 1,19   | 4,06  | 0,19   | 198,81               | 467,24   | 104,22 | 9,96   | 1 770,61 | 32,84  | 0,02   | 0,21  |
| Полдник              |                     |                                                         |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2012                 | 401                 | КЕФИР                                                   | 180          | 15,48      | 6,29             | 5,59    | 8,21        | 101,27                        | 0,50     | 0,05   | 0,21   | 0,03  | 0,00   | 183,60               | 136,80   | 20,16  | 0,14   | 262,80   | 16,20  | 0,00   | 0,03  |
| 2008                 | 2                   | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                    | 40           | 6,58       | 2,50             | 0,30    | 31,23       | 137,80                        | 0,13     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 10,40                | 28,95    | 11,95  | 0,85   | 73,05    | 1,08   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                     |                                                         |              | 22,06      | 8,79             | 5,89    | 39,44       | 239,07                        | 0,63     | 0,10   | 0,23   | 0,03  | 0,00   | 194,00               | 165,75   | 32,11  | 0,99   | 335,85   | 17,28  | 0,00   | 0,03  |
| Ужин                 |                     |                                                         |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2008                 | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННОЙ ПОДЛИВОЙ                 | 150/30       | 68,63      | 31,03            | 21,06   | 18,44       | 395,17                        | 0,33     | 0,07   | 0,34   | 0,10  | 0,26   | 236,07               | 313,09   | 33,47  | 0,89   | 220,44   | 2,49   | 0,04   | 0,05  |
| 2008                 |                     | БАТОН                                                   | 30           | 3,45       | 2,40             | 0,30    | 14,73       | 71,40                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 6,90                 | 26,70    | 10,20  | 0,60   | 40,80    | 1,08   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                           | 180/10/7     | 1,76       | 0,17             | 0,01    | 3,71        | 16,59                         | 0,98     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 11,02                | 5,64     | 4,39   | 0,49   | 25,21    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                     |                                                         |              | 73,84      | 33,60            | 21,37   | 36,88       | 483,16                        | 1,31     | 0,12   | 0,37   | 0,10  | 0,26   | 253,99               | 345,43   | 48,06  | 1,98   | 286,45   | 3,57   | 0,04   | 0,05  |
| Всего за день:       |                     |                                                         |              | 249,03     | 88,67            | 88,74   | 213,68      | 2 038,76                      | 45,67    | 0,92   | 2,26   | 4,46  | 1,99   | 1 017,58             | 1 311,16 | 235,22 | 17,19  | 3 099,23 | 86,49  | 0,07   | 0,33  |
| Сбалансированность:  |                     |                                                         |              |            | 1                | 1,0     | 2,4         |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |



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 | Углевод ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                         |                                        |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |
| 2012                 | 213                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                          | 40           | 7,13       | 3,72             | 3,37    | 0,20         | 45,98                         | 0,00     | 0,01   | 0,09   | 0,06  | 0,66   | 14,11                | 46,37  | 2,90   | 0,60   | 42,27    | 6,04   | 0,01   | 0,0   |
| 2008                 | 190                     | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 180          | 12,81      | 5,42             | 5,31    | 19,74        | 149,50                        | 0,70     | 0,07   | 0,15   | 0,03  | 0,02   | 143,19               | 128,71 | 26,19  | 0,45   | 225,38   | 12,68  | 0,00   | 0,01  |
| 2008                 | 1                       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                     | 40/5         | 16,33      | 2,48             | 13,50   | 14,86        | 191,08                        | 0,00     | 0,05   | 0,03   | 0,12  | 0,24   | 8,82                 | 29,74  | 10,20  | 0,63   | 43,20    | 1,08   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 395                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ             | 180          | 11,99      | 4,00             | 4,19    | 16,88        | 122,24                        | 0,70     | 0,04   | 0,14   | 0,02  | 0,00   | 143,93               | 103,55 | 18,79  | 0,23   | 206,78   | 12,15  | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 48,26      | 15,62            | 26,37   | 51,68        | 508,80                        | 1,40     | 0,17   | 0,41   | 0,23  | 0,92   | 310,05               | 308,37 | 58,08  | 1,91   | 517,63   | 31,95  | 0,01   | 0,02  |
| II Завтрак           |                         |                                        |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |
| 2008                 |                         | ЯБЛОКО                                 | 100          | 12,11      | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 10,00    | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 16,00                | 11,00  | 8,00   | 2,20   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 12,11      | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 10,00    | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 16,00                | 11,00  | 8,00   | 2,20   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01  |
| Обед                 |                         |                                        |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |
| 2012                 | 77                      | СУП РЫБНЫЙ                             | 200/10       | 9,81       | 4,30             | 1,34    | 11,05        | 73,77                         | 2,23     | 0,05   | 0,04   | 0,16  | 0,00   | 25,06                | 87,64  | 22,05  | 0,66   | 245,10   | 28,71  | 0,01   | 0,13  |
| 2012                 | 276                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                    | 180          | 31,98      | 9,68             | 18,13   | 22,17        | 291,06                        | 11,05    | 0,29   | 0,14   | 0,24  | 0,03   | 24,63                | 144,55 | 41,70  | 2,06   | 920,87   | 10,65  | 0,00   | 0,07  |
| 2012                 | 376                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ              | 180          | 3,42       | 0,00             | 0,00    | 9,68         | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,58                 | 0,00   | 1,64   | 0,00   | 0,85     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 50           | 3,00       | 3,31             | 0,44    | 21,20        | 101,98                        | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,00                 | 43,50  | 9,50   | 2,00   | 68,00    | 2,80   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 48,21      | 17,29            | 19,91   | 64,10        | 505,51                        | 13,28    | 0,43   | 0,22   | 0,40  | 0,03   | 66,27                | 275,69 | 74,89  | 4,72   | 1 234,82 | 42,16  | 0,01   | 0,20  |
| Полдник              |                         |                                        |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |
| 2012                 | 401                     | КЕФИР                                  | 180          | 15,48      | 6,29             | 5,59    | 8,21         | 101,27                        | 0,50     | 0,05   | 0,21   | 0,03  | 0,00   | 183,60               | 136,80 | 20,16  | 0,14   | 262,80   | 16,20  | 0,00   | 0,03  |
| 2008                 |                         | ПЕЧЕНЬЕ                                | 25           | 3,75       | 1,82             | 2,38    | 18,04        | 101,12                        | 0,00     | 0,02   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,53                 | 20,25  | 4,50   | 0,47   | 27,50    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 19,23      | 8,11             | 7,97    | 26,25        | 202,39                        | 0,50     | 0,07   | 0,22   | 0,03  | 0,00   | 190,13               | 157,05 | 24,66  | 0,61   | 290,30   | 16,20  | 0,00   | 0,03  |
| Ужин                 |                         |                                        |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |
| 2008                 | 239                     | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                         | 70           | 46,11      | 11,66            | 6,78    | 20,94        | 191,66                        | 1,03     | 0,09   | 0,09   | 0,02  | 0,22   | 35,76                | 152,20 | 33,14  | 1,13   | 288,57   | 72,69  | 0,02   | 0,31  |
| 2012                 | 336                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                        | 150          | 7,38       | 3,12             | 5,03    | 8,51         | 93,69                         | 31,24    | 0,04   | 0,06   | 0,07  | 0,00   | 80,62                | 53,34  | 26,73  | 1,65   | 334,61   | 5,49   | 0,00   | 0,02  |
| 2008                 | 1                       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                     | 40/10        | 6,21       | 3,21             | 2,05    | 19,66        | 110,16                        | 0,00     | 0,06   | 0,03   | 0,01  | 0,03   | 9,44                 | 35,98  | 13,60  | 0,80   | 54,70    | 1,44   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 393                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                          | 180/10/7     | 2,13       | 0,17             | 0,01    | 9,13         | 38,26                         | 0,98     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 11,12                | 5,64   | 4,39   | 0,49   | 25,38    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 61,83      | 18,16            | 13,87   | 58,24        | 433,77                        | 33,25    | 0,19   | 0,19   | 0,10  | 0,25   | 136,94               | 247,16 | 77,86  | 4,07   | 703,26   | 79,62  | 0,02   | 0,33  |
| Всего за день:       |                         |                                        |              | 189,64     | 59,58            | 68,52   | 210,07       | 1 697,47                      | 58,43    | 0,89   | 1,06   | 0,77  | 1,20   | 719,39               | 999,27 | 243,49 | 13,51  | 3 024,01 | 171,93 | 0,04   | 0,59  |
| Сбалансированность:  |                         |                                        |              |            | 1                | 1,2     | 3,5          |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |

4 день

|                      |                         |                                            | 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 | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |  |
| Завтрак              |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
|                      |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
| 2008                 | 13                      | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                              | 40           | 4,75       | 2,48             | 2,25    | 0,14        | 30,66                         | 0,00     | 0,01   | 0,06   | 0,04  | 0,44   | 9,41                 | 30,92    | 1,93   | 0,40   | 28,18    | 4,03   | 0,00   | 0,01  |  |
| 2012                 | 413                     | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 180          | 7,81       | 4,17             | 4,93    | 15,85       | 124,86                        | 0,33     | 0,08   | 0,08   | 0,02  | 0,03   | 79,75                | 105,07   | 31,32  | 0,79   | 158,70   | 6,87   | 0,00   | 0,01  |  |
| 2008                 | 1                       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                         | 40/10        | 6,75       | 2,42             | 3,68    | 14,76       | 102,07                        | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,03  | 0,06   | 7,39                 | 27,48    | 10,20  | 0,61   | 41,42    | 1,08   | 0,00   | 0,00  |  |
| 2012                 | 397                     | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 180          | 12,78      | 4,57             | 4,87    | 16,67       | 130,21                        | 0,78     | 0,04   | 0,16   | 0,02  | 0,00   | 158,15               | 116,84   | 23,26  | 0,42   | 242,18   | 13,50  | 0,00   | 0,00  |  |
|                      |                         |                                            |              | 32,09      | 13,64            | 15,73   | 47,42       | 387,80                        | 1,11     | 0,18   | 0,32   | 0,11  | 0,53   | 254,70               | 280,31   | 66,71  | 2,22   | 470,48   | 25,48  | 0,00   | 0,02  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
| II Завтрак           |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
|                      |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
| 2008                 |                         | ЯБЛОКО                                     | 100          | 10,90      | 0,35             | 0,35    | 8,62        | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68     | 7,04   | 1,94   | 244,64   | 1,76   | 0,00   | 0,01  |  |
|                      |                         |                                            |              | 10,90      | 0,35             | 0,35    | 8,62        | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68     | 7,04   | 1,94   | 244,64   | 1,76   | 0,00   | 0,01  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
| Обед                 |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
|                      |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
| 2008                 | 94                      | СУП ПОЛЕВОЙ С МЯСОМ                        | 200          | 11,52      | 4,28             | 8,13    | 11,70       | 137,29                        | 2,35     | 0,12   | 0,04   | 0,16  | 0,00   | 20,30                | 65,31    | 21,20  | 0,88   | 235,89   | 3,45   | 0,00   | 0,03  |  |
| 2008                 | 131                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                            | 130          | 7,15       | 2,61             | 1,75    | 7,13        | 56,31                         | 25,90    | 0,04   | 0,05   | 0,08  | 0,03   | 66,25                | 44,62    | 22,32  | 1,37   | 279,09   | 4,58   | 0,00   | 0,02  |  |
| 2012                 | 305                     | КОТЛЕТА МЯСНАЯ                             | 70           | 33,93      | 10,88            | 21,32   | 8,18        | 268,80                        | 0,44     | 0,20   | 0,16   | 0,03  | 0,22   | 84,66                | 140,49   | 21,80  | 1,15   | 274,54   | 12,00  | 0,00   | 0,03  |  |
| 2012                 | 376                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                  | 180          | 3,35       | 0,00             | 0,00    | 8,71        | 34,83                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,56                 | 0,00     | 1,64   | 0,00   | 0,82     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 50           | 3,00       | 3,31             | 0,44    | 21,20       | 101,98                        | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,00                 | 43,50    | 9,50   | 2,00   | 68,00    | 2,80   | 0,00   | 0,00  |  |
|                      |                         |                                            |              | 58,95      | 21,08            | 31,64   | 56,92       | 599,21                        | 28,69    | 0,45   | 0,29   | 0,27  | 0,25   | 187,77               | 293,92   | 76,46  | 5,40   | 858,34   | 22,83  | 0,00   | 0,08  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
| Полдник              |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
|                      |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
| 2008                 | 435                     | КЕФИР                                      | 180          | 15,48      | 6,48             | 5,76    | 8,46        | 104,40                        | 1,26     | 0,07   | 0,31   | 0,05  | 0,00   | 216,00               | 171,00   | 25,20  | 0,18   | 262,80   | 16,20  | 0,00   | 0,04  |  |
| 2012                 | 458                     | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ                          | 80           | 31,21      | 16,27            | 14,88   | 57,98       | 432,09                        | 0,08     | 0,12   | 0,14   | 0,08  | 0,37   | 75,12                | 149,11   | 19,80  | 1,05   | 158,80   | 2,96   | 0,03   | 0,03  |  |
|                      |                         |                                            |              | 46,69      | 22,75            | 20,64   | 66,44       | 536,49                        | 1,34     | 0,19   | 0,45   | 0,13  | 0,37   | 291,12               | 320,11   | 45,00  | 1,23   | 421,60   | 19,16  | 0,03   | 0,07  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
| Ужин                 |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
|                      |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
| 2012                 | 33                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ                    | 50           | 2,65       | 0,86             | 2,98    | 5,06        | 50,52                         | 2,40     | 0,01   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 19,33                | 25,01    | 10,99  | 0,71   | 158,85   | 3,70   | 0,00   | 0,01  |  |
| 2012                 | 414                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                             | 120          | 3,69       | 3,19             | 2,43    | 14,42       | 92,19                         | 0,00     | 0,08   | 0,05   | 0,01  | 0,03   | 8,81                 | 70,07    | 47,65  | 1,64   | 99,38    | 0,86   | 0,00   | 0,01  |  |
| 2008                 | 261                     | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                   | 50/50        | 30,78      | 7,05             | 6,13    | 2,78        | 106,07                        | 4,92     | 0,08   | 0,58   | 2,34  | 0,00   | 9,87                 | 100,29   | 6,47   | 2,14   | 116,30   | 3,12   | 0,01   | 0,07  |  |
| 2008                 |                         | БАТОН                                      | 50           | 4,60       | 3,20             | 0,40    | 19,64       | 95,20                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 35,60    | 13,60  | 0,80   | 54,40    | 1,44   | 0,00   | 0,00  |  |
| 2012                 | 393                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                              | 180/10/7     | 2,07       | 0,18             | 0,01    | 5,28        | 23,11                         | 1,14     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 11,41                | 5,84     | 4,50   | 0,50   | 26,89    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |  |
|                      |                         |                                            |              | 43,79      | 14,48            | 11,95   | 47,18       | 367,09                        | 8,46     | 0,23   | 0,68   | 2,35  | 0,03   | 58,62                | 236,81   | 83,21  | 5,79   | 455,82   | 9,12   | 0,01   | 0,09  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
|                      |                         |                                            |              | 192,42     | 72,30            | 80,31   | 226,58      | 1 931,95                      | 48,40    | 1,08   | 1,76   | 2,87  | 1,18   | 806,29               | 1 140,83 | 278,42 | 16,58  | 2 450,88 | 78,35  | 0,04   | 0,27  |  |
| Всего за день:       |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
|                      |                         |                                            |              |            |                  | 1       | 1,1         | 3,1                           |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                            |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |  |





5 день

| Год                  | № рецептурной 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 | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                     |                                       |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2008                 | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                         | 40           | 4,75       | 2,48             | 2,25    | 0,14        | 30,66                         | 0,00     | 0,01   | 0,06   | 0,04  | 0,44   | 9,41                 | 30,92    | 1,93   | 0,40   | 28,18    | 4,03   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 | 184                 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 180          | 13,98      | 6,56             | 8,23    | 29,87       | 220,44                        | 0,52     | 0,10   | 0,14   | 0,04  | 0,09   | 134,15               | 191,45   | 29,05  | 0,79   | 225,63   | 9,00   | 0,01   | 0,03  |
| 2012                 | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                   | 40           | 12,65      | 3,25             | 8,65    | 19,72       | 170,00                        | 0,00     | 0,06   | 0,03   | 0,07  | 0,15   | 10,40                | 37,50    | 13,60  | 0,82   | 55,90    | 1,44   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 180          | 9,11       | 3,01             | 3,10    | 12,57       | 91,03                         | 0,52     | 0,03   | 0,11   | 0,02  | 0,00   | 108,18               | 78,35    | 14,87  | 0,21   | 155,60   | 9,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                     |                                       |              | 40,49      | 15,30            | 22,23   | 62,30       | 512,13                        | 1,04     | 0,20   | 0,34   | 0,17  | 0,68   | 262,14               | 338,22   | 59,45  | 2,22   | 465,31   | 23,47  | 0,01   | 0,04  |
| II Завтрак           |                     |                                       |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2008                 |                     | СОК                                   | 100          | 5,00       | 0,50             | 0,10    | 10,10       | 43,00                         | 2,00     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,00                 | 7,00     | 4,00   | 1,40   | 120,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                     |                                       |              | 5,00       | 0,50             | 0,10    | 10,10       | 43,00                         | 2,00     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,00                 | 7,00     | 4,00   | 1,40   | 120,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00  |
| Обед                 |                     |                                       |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2012                 | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ              | 200/10       | 11,23      | 4,56             | 8,72    | 8,28        | 134,69                        | 2,90     | 0,04   | 0,05   | 0,14  | 0,00   | 26,08                | 62,53    | 15,89  | 0,73   | 248,11   | 3,80   | 0,00   | 0,03  |
| 2008                 | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 150          | 8,03       | 4,56             | 4,54    | 29,10       | 175,62                        | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,02  | 0,08   | 9,10                 | 34,31    | 6,20   | 0,78   | 53,06    | 0,64   | 0,01   | 0,01  |
| 2008                 |                     | БИТОЧКИ ИЗ КУР                        | 70/14        | 41,69      | 19,47            | 20,52   | 25,03       | 363,32                        | 1,38     | 0,11   | 0,21   | 0,08  | 0,26   | 101,79               | 202,55   | 33,59  | 2,09   | 335,94   | 14,49  | 0,02   | 0,08  |
| 2012                 | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ               | 200          | 15,09      | 0,45             | 0,45    | 19,84       | 88,19                         | 4,68     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 23,98                | 11,59    | 9,97   | 2,32   | 326,16   | 2,34   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                 |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 50           | 3,00       | 3,31             | 0,44    | 21,20       | 101,98                        | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,00                 | 43,50    | 9,50   | 2,00   | 68,00    | 2,80   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                     |                                       |              | 79,04      | 32,35            | 34,67   | 103,45      | 863,80                        | 8,96     | 0,32   | 0,34   | 0,25  | 0,34   | 169,95               | 354,48   | 75,15  | 7,92   | 1 031,27 | 24,07  | 0,03   | 0,13  |
| Полдник              |                     |                                       |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2008                 | 435                 | КЕФИР                                 | 180          | 15,48      | 6,48             | 5,76    | 8,46        | 104,40                        | 1,26     | 0,07   | 0,31   | 0,05  | 0,00   | 216,00               | 171,00   | 25,20  | 0,18   | 262,80   | 16,20  | 0,00   | 0,04  |
| 2008                 |                     | ПЕЧЕНЬЕ                               | 25           | 3,75       | 1,88             | 2,45    | 18,60       | 104,25                        | 0,00     | 0,02   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,25                 | 22,50    | 5,00   | 0,53   | 27,50    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                     |                                       |              | 19,23      | 8,36             | 8,21    | 27,06       | 208,65                        | 1,26     | 0,09   | 0,32   | 0,05  | 0,00   | 223,25               | 193,50   | 30,20  | 0,71   | 290,30   | 16,20  | 0,00   | 0,04  |
| Ужин                 |                     |                                       |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2008                 | 41                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                      | 70           | 5,80       | 0,82             | 3,50    | 8,85        | 71,16                         | 7,22     | 0,02   | 0,02   | 0,23  | 0,00   | 22,87                | 17,10    | 10,13  | 0,76   | 135,95   | 1,96   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                 | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ          | 100          | 8,57       | 29,66            | 23,67   | 104,98      | 751,66                        | 63,53    | 0,16   | 0,03   | 0,04  | 0,22   | 114,75               | 338,06   | 112,55 | 5,30   | 16,40    | 2,04   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 180/10/7     | 1,87       | 0,17             | 0,01    | 5,25        | 22,78                         | 0,98     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 11,05                | 5,64     | 4,39   | 0,49   | 25,26    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                     |                                       |              | 16,24      | 30,65            | 27,18   | 119,08      | 845,60                        | 71,73    | 0,18   | 0,06   | 0,27  | 0,22   | 148,67               | 360,80   | 127,07 | 6,55   | 177,61   | 4,00   | 0,00   | 0,01  |
| Всего за день:       |                     |                                       |              | 160,00     | 87,16            | 92,39   | 321,99      | 2 473,18                      | 84,99    | 0,80   | 1,07   | 0,74  | 1,24   | 811,01               | 1 254,00 | 295,87 | 18,80  | 2 084,49 | 68,74  | 0,04   | 0,22  |
| Сбалансированность:  |                     |                                       |              |            | 1                | 1,1     | 3,7         |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |



заведующий  
И. В. Игнатьев

6 день

| 6 день                            |     |                                   |               |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |        |       |          |        |       |      |
|-----------------------------------|-----|-----------------------------------|---------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|-----------|--------|-------|----------|--------|-------|------|
| Прием пищи,<br>наименование блюда |     | Масса<br>порции                   | Цена,<br>руб. | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |           |        |       |          |        |       |      |
|                                   |     |                                   |               | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg,<br>мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг   | Se, мг | F, мг |      |
| Завтрак                           |     |                                   |               |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |        |       |          |        |       |      |
| 2008                              | 184 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С<br>МАСЛОМ | 180           | 5,37             | 1,59    | 4,82            | 11,20                               | 94,50    | 0,00   | 0,03   | 0,02  | 0,03   | 0,09                 | 9,58   | 34,11     | 8,16   | 0,58  | 33,34    | 0,00   | 0,01  | 0,00 |
| 2008                              |     | БАТОН С МАСЛОМ                    | 50/10/5       | 9,29             | 4,02    | 4,02            | 24,58                               | 150,92   | 0,00   | 0,08   | 0,03  | 0,02   | 0,07                 | 11,95  | 45,17     | 17,00  | 1,01  | 68,66    | 1,80   | 0,00  | 0,00 |
| 2012                              | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 180/10/7      | 2,26             | 0,18    | 0,01            | 8,19                                | 34,72    | 1,14   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00                 | 11,46  | 5,84      | 4,50   | 0,50  | 26,98    | 0,00   | 0,00  | 0,00 |
| Итого за прием пищи:              |     |                                   |               | 16,92            | 5,79    | 8,85            | 43,97                               | 280,14   | 1,14   | 0,11   | 0,06  | 0,05   | 0,16                 | 32,99  | 85,12     | 29,66  | 2,09  | 128,98   | 1,80   | 0,01  | 0,00 |
| II Завтрак                        |     |                                   |               |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |        |       |          |        |       |      |
| 2008                              |     | СОК                               | 100           | 5,00             | 0,50    | 0,10            | 10,10                               | 43,00    | 2,00   | 0,01   | 0,01  | 0,00   | 0,00                 | 7,00   | 7,00      | 4,00   | 1,40  | 120,00   | 1,00   | 0,00  | 0,00 |
| Итого за прием пищи:              |     |                                   |               | 5,00             | 0,50    | 0,10            | 10,10                               | 43,00    | 2,00   | 0,01   | 0,01  | 0,00   | 0,00                 | 7,00   | 7,00      | 4,00   | 1,40  | 120,00   | 1,00   | 0,00  | 0,00 |
| Обед                              |     |                                   |               |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |        |       |          |        |       |      |
| 2012                              | 405 | СУП РЫБНЫЙ                        | 200/8         | 11,30            | 4,88    | 5,30            | 15,27                               | 128,73   | 3,57   | 0,07   | 0,05  | 0,23   | 0,00                 | 31,46  | 105,48    | 27,74  | 0,89  | 340,69   | 29,69  | 0,01  | 0,14 |
| 2012                              | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ     | 140           | 6,83             | 4,55    | 3,34            | 29,09                               | 164,74   | 0,00   | 0,05   | 0,02  | 0,02   | 0,05                 | 10,98  | 34,15     | 6,60   | 0,78  | 52,97    | 0,64   | 0,01  | 0,01 |
| 2012                              | 288 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В<br>СОУСЕ     | 70/20         | 45,47            | 14,67   | 32,04           | 17,97                               | 423,90   | 0,45   | 0,28   | 0,17  | 0,04   | 0,22                 | 76,64  | 167,51    | 26,26  | 1,56  | 330,09   | 12,58  | 0,01  | 0,05 |
| 2012                              | 382 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА<br>НАТУРАЛЬНОГО    | 200           | 12,92            | 0,98    | 0,19            | 36,86                               | 152,48   | 1,60   | 0,02   | 0,02  | 0,00   | 0,00                 | 22,05  | 19,53     | 8,55   | 2,52  | 242,22   | 2,00   | 0,00  | 0,00 |
| 2008                              |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50            | 3,00             | 3,31    | 0,44            | 21,20                               | 101,98   | 0,00   | 0,09   | 0,04  | 0,00   | 0,00                 | 9,00   | 43,50     | 9,50   | 2,00  | 68,00    | 2,80   | 0,00  | 0,00 |
| Итого за прием пищи:              |     |                                   |               | 79,52            | 28,39   | 41,31           | 120,39                              | 971,83   | 5,62   | 0,51   | 0,30  | 0,29   | 0,27                 | 150,13 | 370,17    | 78,65  | 7,75  | 1 033,97 | 47,71  | 0,03  | 0,20 |
| Полдник                           |     |                                   |               |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |        |       |          |        |       |      |
| 2008                              | 435 | КЕФИР                             | 180           | 15,48            | 6,48    | 5,76            | 8,46                                | 104,40   | 1,26   | 0,07   | 0,31  | 0,05   | 0,00                 | 216,00 | 171,00    | 25,20  | 0,18  | 262,80   | 16,20  | 0,00  | 0,04 |
| 2008                              |     | ПЕЧЕНЬЕ                           | 25            | 3,75             | 1,88    | 2,45            | 18,60                               | 104,25   | 0,00   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 0,00                 | 7,25   | 22,50     | 5,00   | 0,53  | 27,50    | 0,00   | 0,00  | 0,00 |
| Итого за прием пищи:              |     |                                   |               | 19,23            | 8,36    | 8,21            | 27,06                               | 208,65   | 1,26   | 0,09   | 0,32  | 0,05   | 0,00                 | 223,25 | 193,50    | 30,20  | 0,71  | 290,30   | 16,20  | 0,00  | 0,04 |
| Ужин                              |     |                                   |               |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |        |       |          |        |       |      |
| 2012                              | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                     | 40            | 7,13             | 3,72    | 3,37            | 0,20                                | 45,98    | 0,00   | 0,01   | 0,09  | 0,06   | 0,66                 | 14,11  | 46,37     | 2,90   | 0,60  | 42,27    | 6,04   | 0,01  | 0,01 |
| 2012                              | 416 | КАША МАННАЯ                       | 200           | 9,69             | 5,57    | 5,73            | 33,40                               | 206,33   | 0,23   | 0,06   | 0,07  | 0,03   | 0,07                 | 60,45  | 66,23     | 13,13  | 0,44  | 122,52   | 4,04   | 0,00  | 0,00 |
| 2008                              |     | БАТОН                             | 60            | 2,30             | 1,60    | 0,20            | 9,82                                | 47,60    | 0,00   | 0,03   | 0,01  | 0,00   | 0,00                 | 4,60   | 17,80     | 6,80   | 0,40  | 27,20    | 0,72   | 0,00  | 0,00 |
| 2012                              | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 180           | 18,04            | 6,54    | 7,05            | 17,92                               | 163,21   | 1,14   | 0,06   | 0,23  | 0,04   | 0,00                 | 229,51 | 167,24    | 31,10  | 0,47  | 344,32   | 19,80  | 0,00  | 0,00 |
| Итого за прием пищи:              |     |                                   |               | 37,16            | 17,43   | 16,35           | 61,34                               | 463,12   | 1,37   | 0,16   | 0,40  | 0,13   | 0,73                 | 308,67 | 297,64    | 53,93  | 1,91  | 536,31   | 30,60  | 0,01  | 0,02 |
| Всего за день:                    |     |                                   |               | 157,83           | 60,47   | 74,82           | 262,86                              | 1 966,74 | 11,39  | 0,88   | 1,09  | 0,52   | 1,16                 | 722,04 | 953,43    | 196,44 | 13,86 | 2 109,56 | 97,31  | 0,05  | 0,26 |
| Сбалансированность:               |     |                                   |               |                  | 1       | 1,2             | 4,3                                 |          |        |        |       |        |                      |        |           |        |       |          |        |       |      |



7 день

| 7 день                           |     |                                                                    |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
|----------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|
| № рецептур «Детский скарты № 17» |     | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |        |        |          |        |        |       |
|                                  |     |                                                                    |              |            | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, 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                          |     |                                                                    |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2012                             | 90  | СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ                                               | 200          | 14,15      | 4,77             | 6,33    | 14,53        | 135,39                        | 0,78     | 0,04   | 0,16   | 0,03  | 0,03   | 157,90               | 119,44   | 21,04  | 0,21   | 227,59   | 13,61  | 0,00   | 0,00  |
| 2008                             |     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ                                           | 25/15/10     | 22,49      | 6,52             | 12,81   | 19,72        | 221,37                        | 0,04     | 0,07   | 0,06   | 0,10  | 0,15   | 119,23               | 95,70    | 17,67  | 0,94   | 68,70    | 1,44   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                             | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                         | 180          | 9,17       | 3,01             | 3,10    | 13,35        | 94,13                         | 0,52     | 0,03   | 0,11   | 0,02  | 0,00   | 108,19               | 78,35    | 14,87  | 0,21   | 155,62   | 9,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи:             |     |                                                                    |              | 45,81      | 14,30            | 22,24   | 47,60        | 450,89                        | 1,34     | 0,14   | 0,33   | 0,15  | 0,18   | 385,32               | 293,49   | 53,58  | 1,36   | 451,91   | 24,05  | 0,00   | 0,00  |
| II Завтрак                       |     |                                                                    |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2008                             |     | ЯБЛОКО                                                             | 100          | 10,90      | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 10,00    | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 16,00                | 11,00    | 8,00   | 2,20   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01  |
| Итого за прием пищи:             |     |                                                                    |              | 10,90      | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 10,00    | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 16,00                | 11,00    | 8,00   | 2,20   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01  |
| Обед                             |     |                                                                    |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2012                             |     | САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ ЛУКОМ                                    | 60           | 2,65       | 0,40             | 2,96    | 1,80         | 35,95                         | 1,12     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 9,00                 | 13,81    | 4,65   | 0,27   | 58,46    | 0,57   | 0,00   | 0,01  |
| 2012                             | 57  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 200/10/1 5   | 30,02      | 7,67             | 16,83   | 12,35        | 237,39                        | 8,21     | 0,18   | 0,10   | 0,22  | 0,03   | 56,98                | 110,16   | 34,94  | 1,93   | 531,16   | 10,73  | 0,00   | 0,05  |
| 2008                             | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                  | 150          | 11,19      | 3,47             | 5,42    | 17,15        | 131,91                        | 7,59     | 0,10   | 0,12   | 0,03  | 0,06   | 71,45                | 91,65    | 25,66  | 0,89   | 605,13   | 9,95   | 0,00   | 0,02  |
| 2008                             | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                                           | 70/50        | 33,30      | 16,23            | 10,36   | 3,73         | 192,65                        | 12,48    | 0,19   | 1,38   | 5,63  | 0,00   | 13,77                | 237,54   | 15,54  | 5,22   | 280,84   | 6,23   | 0,03   | 0,17  |
| 2012                             | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                          | 180          | 4,98       | 0,00             | 0,00    | 9,68         | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,58                 | 0,00     | 1,64   | 0,00   | 0,85     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                             |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                        | 50           | 3,00       | 3,31             | 0,44    | 21,20        | 101,98                        | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,00                 | 43,50    | 9,50   | 2,00   | 68,00    | 2,80   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи:             |     |                                                                    |              | 85,14      | 31,08            | 36,01   | 65,91        | 738,58                        | 29,40    | 0,57   | 1,65   | 5,88  | 0,09   | 167,78               | 496,66   | 91,93  | 10,31  | 1 544,44 | 30,28  | 0,03   | 0,25  |
| Полдник                          |     |                                                                    |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2012                             | 401 | КЕФИР                                                              | 180          | 15,48      | 6,29             | 5,59    | 8,21         | 101,27                        | 0,50     | 0,05   | 0,21   | 0,03  | 0,00   | 183,60               | 136,80   | 20,16  | 0,14   | 262,80   | 16,20  | 0,00   | 0,03  |
| 2008                             |     | ПЕЧЕНЬЕ                                                            | 25           | 3,75       | 1,88             | 2,45    | 18,60        | 104,25                        | 0,00     | 0,02   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,25                 | 22,50    | 5,00   | 0,53   | 27,50    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи:             |     |                                                                    |              | 19,23      | 8,17             | 8,04    | 26,81        | 205,52                        | 0,50     | 0,07   | 0,22   | 0,03  | 0,00   | 190,85               | 159,30   | 25,16  | 0,67   | 290,30   | 16,20  | 0,00   | 0,03  |
| Ужин                             |     |                                                                    |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |
| 2012                             | 234 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                                                  | 150          | 70,15      | 30,74            | 18,67   | 22,15        | 387,66                        | 0,33     | 0,07   | 0,35   | 0,10  | 0,27   | 242,31               | 315,98   | 35,24  | 1,00   | 257,23   | 2,40   | 0,04   | 0,05  |
| 2008                             |     | БАТОН                                                              | 20           | 4,60       | 3,20             | 0,40    | 19,64        | 95,20                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 35,60    | 13,60  | 0,80   | 54,40    | 1,44   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                             | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                      | 180/10/7     | 1,87       | 0,17             | 0,01    | 5,25         | 22,78                         | 0,98     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 11,05                | 5,64     | 4,39   | 0,49   | 25,26    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи:             |     |                                                                    |              | 76,62      | 34,11            | 19,08   | 47,04        | 505,64                        | 1,31     | 0,13   | 0,38   | 0,10  | 0,27   | 262,56               | 357,22   | 53,23  | 2,29   | 336,89   | 3,84   | 0,04   | 0,05  |
| Всего за день:                   |     |                                                                    |              | 237,70     | 88,06            | 85,77   | 197,16       | 1 947,63                      | 42,55    | 0,94   | 2,60   | 6,17  | 0,54   | 1 022,51             | 1 317,67 | 231,90 | 16,83  | 2 901,54 | 76,37  | 0,07   | 0,34  |
| Сбалансированность:              |     |                                                                    |              |            | 1                | 1,0     | 2,2          |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |



МБДОУ Детский сад №17 "Заведующий  
Т.И.Иванова"

8 день

| №<br>Сборник<br>рецептур | №<br>технологической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порции | Цена,<br>руб. | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |           |        |          |        |        |       |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|-----------|--------|----------|--------|--------|-------|
|                          |                               |                                                       |                 |               | Белки, г         | Жиры, г | Углево-<br>ды, г |                                     | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg,<br>мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак                  |                               |                                                       |                 |               |                  |         |                  |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |           |        |          |        |        |       |
| 2012                     | 213                           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                         | 40              | 4,75          | 2,48             | 2,25    | 0,14             | 30,66                               | 0,00     | 0,01   | 0,06   | 0,04  | 0,44   | 9,41                 | 30,92    | 1,93      | 0,40   | 28,18    | 4,03   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                     | 184                           | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ                     | 180             | 10,22         | 6,26             | 4,88    | 30,35            | 190,91                              | 0,47     | 0,10   | 0,12   | 0,02  | 0,03   | 123,58               | 183,67   | 27,93     | 0,78   | 210,49   | 8,10   | 0,01   | 0,03  |
| 2008                     | 1                             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                    | 30              | 13,11         | 2,46             | 10,20   | 14,83            | 161,16                              | 0,00     | 0,05   | 0,03   | 0,09  | 0,18   | 8,34                 | 28,98    | 10,20     | 0,62   | 42,60    | 1,08   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                     | 395                           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                         | 180             | 9,17          | 3,01             | 3,10    | 13,35            | 94,13                               | 0,52     | 0,03   | 0,11   | 0,02  | 0,00   | 108,19               | 78,35    | 14,87     | 0,21   | 155,62   | 9,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи:     |                               |                                                       |                 | 37,25         | 14,21            | 20,43   | 58,67            | 476,86                              | 0,99     | 0,19   | 0,32   | 0,17  | 0,65   | 249,52               | 321,92   | 54,93     | 2,01   | 436,89   | 22,21  | 0,01   | 0,04  |
| II Завтрак               |                               |                                                       |                 |               |                  |         |                  |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |           |        |          |        |        |       |
| 2008                     |                               | ЯБЛОКО                                                | 100             | 12,11         | 0,40             | 0,40    | 9,80             | 47,00                               | 10,00    | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 16,00                | 11,00    | 8,00      | 2,20   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01  |
| Итого за прием пищи:     |                               |                                                       |                 | 12,11         | 0,40             | 0,40    | 9,80             | 47,00                               | 10,00    | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 16,00                | 11,00    | 8,00      | 2,20   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01  |
| Обед                     |                               |                                                       |                 |               |                  |         |                  |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |           |        |          |        |        |       |
| 2012                     |                               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ                      | 60              | 5,24          | 1,13             | 2,98    | 6,67             | 58,78                               | 9,00     | 0,02   | 0,03   | 0,48  | 0,00   | 35,07                | 25,82    | 15,28     | 0,67   | 135,78   | 2,62   | 0,00   | 0,02  |
| 2012                     | 402                           | РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ | 200/10          | 15,80         | 4,09             | 9,95    | 10,48            | 150,43                              | 2,44     | 0,10   | 0,05   | 0,25  | 0,06   | 26,14                | 73,20    | 18,23     | 0,81   | 236,91   | 3,63   | 0,00   | 0,03  |
| 2012                     | 414                           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                                        | 130             | 5,39          | 3,08             | 4,16    | 13,88            | 105,16                              | 0,00     | 0,08   | 0,05   | 0,02  | 0,06   | 10,66                | 68,03    | 46,00     | 1,59   | 95,98    | 0,83   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                     | 242                           | ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ                                        | 80              | 32,24         | 10,39            | 21,41   | 9,04             | 270,80                              | 0,21     | 0,20   | 0,13   | 0,03  | 0,22   | 53,47                | 121,60   | 19,70     | 1,19   | 234,02   | 9,42   | 0,00   | 0,03  |
| 2008                     |                               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           | 50              | 3,00          | 3,31             | 0,44    | 21,20            | 101,98                              | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,00                 | 43,50    | 9,50      | 2,00   | 68,00    | 2,80   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                     | 401                           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ<br>ПЛОДОВ                           | 180             | 3,42          | 0,00             | 0,00    | 9,68             | 38,70                               | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,67                 | 0,00     | 1,89      | 0,00   | 0,93     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи:     |                               |                                                       |                 | 65,09         | 22,00            | 38,94   | 70,95            | 725,85                              | 11,65    | 0,49   | 0,30   | 0,78  | 0,34   | 143,01               | 332,15   | 110,60    | 6,26   | 771,62   | 19,30  | 0,00   | 0,09  |
| Полдник                  |                               |                                                       |                 |               |                  |         |                  |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |           |        |          |        |        |       |
| 2012                     | 401                           | КЕФИР                                                 | 180             | 15,48         | 6,29             | 5,59    | 8,21             | 101,27                              | 0,50     | 0,05   | 0,21   | 0,03  | 0,00   | 183,60               | 136,80   | 20,16     | 0,14   | 262,80   | 16,20  | 0,00   | 0,03  |
| 2008                     |                               | ЗЕФИР                                                 | 25              | 6,00          | 0,20             | 0,03    | 19,95            | 81,50                               | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,25                 | 3,00     | 1,50      | 0,35   | 11,50    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи:     |                               |                                                       |                 | 21,48         | 6,49             | 5,62    | 28,16            | 182,77                              | 0,50     | 0,05   | 0,22   | 0,03  | 0,00   | 189,85               | 139,80   | 21,66     | 0,49   | 274,30   | 16,20  | 0,00   | 0,03  |
| Ужин                     |                               |                                                       |                 |               |                  |         |                  |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |           |        |          |        |        |       |
| 2008                     | 51                            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                      | 60              | 5,24          | 1,47             | 4,20    | 9,81             | 83,49                               | 5,03     | 0,05   | 0,04   | 0,32  | 0,00   | 24,07                | 44,30    | 20,32     | 0,93   | 334,66   | 4,61   | 0,00   | 0,03  |
| 2008                     | 239                           | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ<br>РЫБНЫЕ                         | 80              | 43,46         | 15,84            | 2,94    | 2,45             | 99,93                               | 0,18     | 0,09   | 0,12   | 0,03  | 0,22   | 41,41                | 218,84   | 48,39     | 0,97   | 407,98   | 140,40 | 0,02   | 0,58  |
| 2008                     |                               | БАТОН                                                 | 20              | 3,45          | 2,40             | 0,30    | 14,73            | 71,40                               | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 6,90                 | 26,70    | 10,20     | 0,60   | 40,80    | 1,08   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                     | 392                           | ЧАЙ                                                   | 180             | 0,81          | 0,12             | 0,00    | 7,02             | 28,54                               | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,54                | 4,45     | 4,10      | 0,44   | 15,66    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи:     |                               |                                                       |                 | 52,96         | 19,83            | 7,44    | 34,01            | 283,36                              | 5,23     | 0,19   | 0,19   | 0,35  | 0,22   | 82,92                | 294,29   | 83,01     | 2,94   | 799,10   | 146,09 | 0,02   | 0,61  |
| Всего за день:           |                               |                                                       |                 | 188,89        | 62,93            | 72,83   | 201,59           | 1 715,84                            | 28,37    | 0,95   | 1,05   | 1,34  | 1,21   | 681,30               | 1 099,16 | 278,20    | 13,90  | 2 559,91 | 205,80 | 0,03   | 0,78  |
| Сбалансированность:      |                               |                                                       |                 |               | 1                | 1,2     | 3,2              |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |           |        |          |        |        |       |





9 день

| № рецептурной карты  |     | Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       |
|----------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|
|                      |     |                                                                         |              |            | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| 9 день               |     |                                                                         |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |
| Завтрак              |     |                                                                         |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |
| 2012                 | 93  | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ                                           | 200          | 14,70      | 5,73             | 7,04    | 19,07        | 163,23                        | 0,78     | 0,05   | 0,16   | 0,04  | 0,04   | 160,27               | 120,24 | 19,91  | 0,27   | 239,22   | 13,50  | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 | 1   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                      | 35/10        | 6,21       | 3,21             | 2,05    | 19,66        | 110,16                        | 0,00     | 0,06   | 0,03   | 0,01  | 0,03   | 9,44                 | 35,98  | 13,60  | 0,80   | 54,70    | 1,44   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ                                                         | 180          | 8,80       | 3,17             | 3,32    | 12,45        | 93,37                         | 0,52     | 0,03   | 0,11   | 0,02  | 0,00   | 107,11               | 80,84  | 17,66  | 0,38   | 169,12   | 9,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                                         |              | 29,71      | 12,11            | 12,41   | 51,18        | 366,76                        | 1,30     | 0,14   | 0,30   | 0,07  | 0,07   | 276,82               | 237,06 | 51,17  | 1,45   | 463,04   | 23,94  | 0,00   | 0,00  |
| II Завтрак           |     |                                                                         |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |
| 2008                 |     | ЯБЛОКО                                                                  | 100          | 14,17      | 0,46             | 0,46    | 11,21        | 53,77                         | 11,44    | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 18,30                | 12,58  | 9,15   | 2,52   | 318,03   | 2,29   | 0,00   | 0,01  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                                         |              | 14,17      | 0,46             | 0,46    | 11,21        | 53,77                         | 11,44    | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 18,30                | 12,58  | 9,15   | 2,52   | 318,03   | 2,29   | 0,00   | 0,01  |
| Обед                 |     |                                                                         |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |
| 2012                 |     | САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                                                | 60           | 2,65       | 0,40             | 2,96    | 1,80         | 35,95                         | 1,12     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 9,00                 | 13,81  | 4,65   | 0,27   | 58,46    | 0,57   | 0,00   | 0,01  |
| 2012                 | 66  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 200          | 19,33      | 4,50             | 10,66   | 8,52         | 153,36                        | 12,81    | 0,11   | 0,07   | 0,19  | 0,06   | 49,54                | 67,74  | 23,24  | 1,18   | 355,97   | 5,81   | 0,00   | 0,03  |
| 2012                 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                                     | 170          | 33,08      | 9,38             | 19,66   | 19,54        | 293,16                        | 9,66     | 0,28   | 0,13   | 0,32  | 0,06   | 24,76                | 137,00 | 39,18  | 1,93   | 825,38   | 9,92   | 0,00   | 0,07  |
| 2012                 | 382 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО                                             | 200          | 12,01      | 0,98             | 0,19    | 33,83        | 140,34                        | 1,60     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 20,61                | 16,76  | 8,51   | 2,52   | 241,62   | 2,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                             | 50           | 3,00       | 3,31             | 0,44    | 21,20        | 101,98                        | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 9,00                 | 43,50  | 9,50   | 2,00   | 68,00    | 2,80   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                                         |              | 70,07      | 18,57            | 33,91   | 84,89        | 724,79                        | 25,19    | 0,51   | 0,27   | 0,51  | 0,12   | 112,91               | 278,81 | 85,08  | 7,90   | 1 549,43 | 21,10  | 0,00   | 0,11  |
| Полдник              |     |                                                                         |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |
| 2008                 | 435 | КЕФИР                                                                   | 180          | 15,48      | 6,48             | 5,76    | 8,46         | 104,40                        | 1,26     | 0,07   | 0,31   | 0,05  | 0,00   | 216,00               | 171,00 | 25,20  | 0,18   | 262,80   | 16,20  | 0,00   | 0,04  |
| 2012                 | 2   | БУТЕРБРОДЫ ПОВИДЛОМ                                                     | 40           | 7,73       | 3,20             | 0,39    | 35,06        | 156,75                        | 0,05     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 11,43                | 34,07  | 13,82  | 0,95   | 86,65    | 1,44   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                                         |              | 23,21      | 9,68             | 6,15    | 43,52        | 261,15                        | 1,31     | 0,12   | 0,33   | 0,05  | 0,00   | 227,43               | 205,07 | 39,02  | 1,13   | 349,45   | 17,64  | 0,00   | 0,04  |
| Ужин                 |     |                                                                         |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |
| 2012                 | 33  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                         | 60           | 2,56       | 0,83             | 3,54    | 4,87         | 54,61                         | 2,28     | 0,01   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 18,98                | 22,12  | 11,29  | 0,72   | 164,16   | 3,99   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ                                            | 100          | 8,13       | 6,44             | 3,27    | 39,34        | 212,74                        | 3,30     | 0,13   | 0,06   | 0,03  | 0,21   | 24,10                | 81,08  | 17,36  | 1,23   | 238,60   | 4,07   | 0,00   | 0,01  |
| 2012                 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 180          | 0,82       | 0,12             | 0,00    | 7,21         | 29,32                         | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,54                | 4,45   | 4,10   | 0,44   | 15,67    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                                         |              | 11,51      | 7,39             | 6,81    | 51,42        | 296,67                        | 5,60     | 0,14   | 0,09   | 0,03  | 0,21   | 53,62                | 107,65 | 32,75  | 2,39   | 418,43   | 8,06   | 0,00   | 0,02  |
| Всего за день:       |     |                                                                         |              | 148,67     | 48,21            | 59,74   | 242,22       | 1 703,14                      | 44,84    | 0,94   | 1,01   | 0,67  | 0,40   | 689,08               | 841,17 | 217,17 | 15,39  | 3 098,38 | 73,03  | 0,00   | 0,18  |
| Сбалансированность:  |     |                                                                         |              | 1          | 1,2              | 5,0     |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |

10 день

| Сборник рецептов<br>технологической карты<br>№ |      |                                         | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |           |          |       |        |        |       |
|------------------------------------------------|------|-----------------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|-----------|----------|-------|--------|--------|-------|
|                                                |      |                                         |                                   |              |            | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg,<br>мг | Fe, мг   | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| 10 день                                        |      |                                         |                                   |              |            |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |          |       |        |        |       |
| Завтрак                                        |      |                                         |                                   |              |            |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |          |       |        |        |       |
| 2012                                           | 8213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                           | 40                                | 4,75         | 2,48       | 2,25             | 0,14    | 30,66           | 0,00                                | 0,01     | 0,06   | 0,04   | 0,44  | 9,41   | 30,92                | 1,93   | 0,40      | 28,18    | 4,03  | 0,00   | 0,01   |       |
| 2012                                           | 417  | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ       | 180                               | 12,50        | 6,17       | 6,29             | 26,04   | 186,27          | 0,52                                | 0,12     | 0,12   | 0,03   | 0,05  | 116,45 | 135,70               | 34,86  | 0,91      | 210,21   | 10,35 | 0,00   | 0,00   |       |
| 2008                                           | 1    | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      | 40                                | 11,50        | 2,45       | 8,55             | 14,81   | 146,20          | 0,00                                | 0,05     | 0,03   | 0,07   | 0,15  | 8,10   | 28,60                | 10,20  | 0,62      | 42,30    | 1,08  | 0,00   | 0,00   |       |
| 2012                                           | 395  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ           | 180                               | 9,23         | 3,01       | 3,10             | 14,31   | 98,00           | 0,52                                | 0,03     | 0,11   | 0,02   | 0,00  | 108,21 | 78,35                | 14,87  | 0,21      | 155,65   | 9,00  | 0,00   | 0,00   |       |
| Итого за прием пищи:                           |      |                                         |                                   | 37,98        | 14,11      | 20,19            | 55,30   | 461,13          | 1,04                                | 0,21     | 0,32   | 0,16   | 0,64  | 242,17 | 273,57               | 61,86  | 2,14      | 436,34   | 24,46 | 0,00   | 0,02   |       |
| II Завтрак                                     |      |                                         |                                   |              |            |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |          |       |        |        |       |
| 2008                                           |      | СОК                                     | 100                               | 5,00         | 0,50       | 0,10             | 10,10   | 43,00           | 2,00                                | 0,01     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 7,00   | 7,00                 | 4,00   | 1,40      | 120,00   | 1,00  | 0,00   | 0,00   |       |
| Итого за прием пищи:                           |      |                                         |                                   | 5,00         | 0,50       | 0,10             | 10,10   | 43,00           | 2,00                                | 0,01     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 7,00   | 7,00                 | 4,00   | 1,40      | 120,00   | 1,00  | 0,00   | 0,00   |       |
| Обед                                           |      |                                         |                                   |              |            |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |          |       |        |        |       |
| 2008                                           | 41   | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                        | 60                                | 5,35         | 0,70       | 3,00             | 6,34    | 56,02           | 6,19                                | 0,01     | 0,02   | 0,19   | 0,00  | 21,24  | 15,00                | 8,78   | 0,67      | 116,54   | 1,68  | 0,00   | 0,01   |       |
| 2008                                           | 106  | БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ<br>С О СМЕТАНОЙ | 180                               | 6,89         | 1,34       | 3,30             | 7,12    | 64,80           | 5,79                                | 0,03     | 0,04   | 0,26   | 0,05  | 30,27  | 35,80                | 16,89  | 0,88      | 239,57   | 4,48  | 0,00   | 0,02   |       |
| 2012                                           | 304  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                           | 180                               | 37,83        | 17,54      | 23,38            | 22,91   | 372,10          | 1,15                                | 0,07     | 0,11   | 0,28   | 0,03  | 23,04  | 164,84               | 30,84  | 1,56      | 233,81   | 6,40  | 0,02   | 0,11   |       |
| 2012                                           | 372  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                 | 200                               | 9,18         | 0,27       | 0,27             | 13,47   | 59,19           | 2,82                                | 0,02     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 17,23  | 6,97                 | 6,62   | 1,39      | 196,44   | 1,41  | 0,00   | 0,01   |       |
| 2008                                           |      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 50                                | 3,00         | 3,31       | 0,44             | 21,20   | 101,98          | 0,00                                | 0,09     | 0,04   | 0,00   | 0,00  | 9,00   | 43,50                | 9,50   | 2,00      | 68,00    | 2,80  | 0,00   | 0,00   |       |
| Итого за прием пищи:                           |      |                                         |                                   | 62,25        | 23,16      | 30,39            | 71,04   | 654,09          | 15,95                               | 0,22     | 0,22   | 0,73   | 0,08  | 100,78 | 266,11               | 72,63  | 6,50      | 854,36   | 16,77 | 0,02   | 0,15   |       |
| Полдник                                        |      |                                         |                                   |              |            |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |          |       |        |        |       |
| 2008                                           | 435  | КЕФИР                                   | 180                               | 15,48        | 6,48       | 5,76             | 8,46    | 104,40          | 1,26                                | 0,07     | 0,31   | 0,05   | 0,00  | 216,00 | 171,00               | 25,20  | 0,18      | 262,80   | 16,20 | 0,00   | 0,04   |       |
| 2012                                           | 458  | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ                       | 90                                | 22,88        | 13,55      | 7,19             | 37,29   | 269,39          | 0,08                                | 0,09     | 0,13   | 0,04   | 0,24  | 70,36  | 129,36               | 16,31  | 0,83      | 127,93   | 2,74  | 0,03   | 0,02   |       |
| Итого за прием пищи:                           |      |                                         |                                   | 38,36        | 20,03      | 12,95            | 45,75   | 373,79          | 1,34                                | 0,16     | 0,44   | 0,09   | 0,24  | 286,36 | 300,36               | 41,51  | 1,01      | 390,73   | 18,94 | 0,03   | 0,06   |       |
| Ужин                                           |      |                                         |                                   |              |            |                  |         |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |          |       |        |        |       |
| 2008                                           | 243  | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ                  | 70                                | 57,80        | 13,34      | 9,97             | 23,67   | 237,71          | 0,71                                | 0,12     | 0,11   | 0,04   | 0,24  | 25,50  | 129,68               | 23,17  | 1,10      | 230,02   | 24,44 | 0,03   | 0,17   |       |
| 2012                                           | 342  | РАГУ ОВОЩНОЕ                            | 130                               | 8,46         | 1,65       | 4,06             | 9,39    | 85,79           | 6,39                                | 0,05     | 0,05   | 0,35   | 0,05  | 30,82  | 44,79                | 18,38  | 0,77      | 317,71   | 4,49  | 0,00   | 0,02   |       |
| 2008                                           |      | БАТОН                                   | 30                                | 3,45         | 2,40       | 0,30             | 14,73   | 71,40           | 0,00                                | 0,05     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 6,90   | 26,70                | 10,20  | 0,60      | 40,80    | 1,08  | 0,00   | 0,00   |       |
| 2012                                           | 393  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 180/10/7                          | 2,03         | 0,17       | 0,01             | 7,58    | 32,07           | 0,98                                | 0,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 11,09  | 5,64                 | 4,39   | 0,49      | 25,33    | 0,00  | 0,00   | 0,00   |       |
| Итого за прием пищи:                           |      |                                         |                                   | 71,74        | 17,56      | 14,34            | 55,37   | 426,97          | 8,08                                | 0,22     | 0,19   | 0,39   | 0,29  | 74,31  | 206,81               | 56,14  | 2,96      | 613,86   | 30,01 | 0,03   | 0,19   |       |
| Всего за день:                                 |      |                                         |                                   | 215,33       | 75,36      | 77,97            | 237,56  | 1 958,98        | 28,41                               | 0,82     | 1,18   | 1,37   | 1,25  | 710,62 | 1 053,85             | 236,14 | 14,01     | 2 415,29 | 91,18 | 0,08   | 0,42   |       |
| Сбалансированность:                            |      |                                         |                                   |              | 1          | 1,0              | 3,2     |                 |                                     |          |        |        |       |        |                      |        |           |          |       |        |        |       |