

2 День

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																				
2011	212	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	22,6	21,3	36,6	392,9	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5					
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7					
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3						
Итого за прием пищи:																				
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	25,1	22,2	62,1	462,5	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	264,7	3,5					
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7					
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3						
Итого за прием пищи:																				
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2					
Итого за прием пищи:																				
II Завтрак																				
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6					
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,3	19,9	75,5	515,0	0,2	12,4	0,6	2,5	45,2	49,8	178,0	2,6					
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0					
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6					
Итого за прием пищи:																				
3 День																				
Завтрак																				
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	16,0	21,0	18,0	214,6	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8					
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6					
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7					
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3						
Итого за прием пищи:																				
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУЛЕЧЕСКИ	200	23,0	24,3	90,2	510,1	0,1	1,6	0,3	3,3	55,4	25,2	87,2	2,4					
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7					
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3						
Итого за прием пищи:																				
II Завтрак																				
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2					
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6					
2008	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,3	4,9	36,2	170,4	0,1	5,9	0,2	1,1	30,5	31,5	93,3	1,3					
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	90	11,8	8,7	11,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7					
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	146,0	4,5					
2008		ХЛЕБ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0					
2008			40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6					
Итого за прием пищи:																				

4 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
			Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
															Белки, г
Завтрак															
2021	ТТК №10	ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	18,8	15,0	43,8	364,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				21,3	15,9	69,3	433,7	0,0	0,0	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,7
Завтрак															
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				17,7	19,5	72,8	459,4	0,0	0,0	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,7
II Завтрак															
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ ГРЯЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед															
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,1	2,9	5,6	52,8	0,0	2,9	0,0	1,4	20,6	12,3	26,0	0,7
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	16,2	40,1	349,0	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5
2008	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				29,1	27,7	117,1	822,5	0,5	15,4	0,6	8,2	126,0	175,8	418,3	9,0

5 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
			Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
															Белки, г
Завтрак															
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	363,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				18,4	17,7	76,3	500,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5
Завтрак															
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,1	17,4	39,1	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0
2011	376	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
2008		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				19,0	18,7	74,4	504,1	0,0	34,8	0,4	1,2	78,0	66,5	238,3	5,2
II Завтрак															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2

Обед															
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	3,1	4,4	49,0	0,0	2,9	1,4	1,7	33,2	22,5	33,5	0,6
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	15,0	17,0	30,0	285,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2008	123	КАРТФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,9	2,3	33,6	210,0	0,2	11,9	0,0	0,1	16,7	31,0	78,4	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008	ХЛЕБ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				26,8	27,7	117,5	821,8	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	285,3	5,8

6 день

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Масса порции				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008	ХЛЕБ		30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				17,7	19,5	72,8	459,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1
Завтрак															
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,6	12,5	47,9	348,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008	ХЛЕБ		30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				17,1	13,4	73,4	417,7	0,0	0,0	0,0	0,0	25,4	10,2	28,3	1,1
II Завтрак															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2

Обед

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Масса порции				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7
2011	88	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	21,0	323,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	229,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	146,0	4,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008	ХЛЕБ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:				38,5	30,9	117,4	822,8	0,7	14,6	0,3	11,5	160,2	113,0	295,3	8,9

7 день

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Масса порции				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008	ХЛЕБ		30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				18,0	17,3	66,5	453,3	0,1	0,0	0,0	1,3	151,8	25,4	130,3	2,3
Завтрак															
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,1	17,4	39,1	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	62,2	42,6	100,9	2,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008	ХЛЕБ		30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				18,6	18,3	64,6	457,1	0,0	11,7	0,1	1,9	73,2	46,0	132,8	2,2
II Завтрак															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2

Обед

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Масса порции				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
2008	102	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	238,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008	ХЛЕБ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,6	0,8	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				26,4	24,2	84,7	676,2	0,3	10,3	0,1	8,6	76,8	166,8	314,3	7,6

8 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	259	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	14,9	18,7	39,6	431,0	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				17,4	19,6	65,1	500,7	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7
Завтрак															
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,0	24,0	51,0	432,0	0,0	1,6	0,5	2,5	32,7	40,6	179,3	1,9
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				17,5	24,9	76,5	501,7	0,0	2,1	0,5	7,2	61,9	137,9	377,4	9,0
II Завтрак															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ,	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Обед															
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6
2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	32,0	340,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	6,4	2,9	40,9	215,0	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				29,3	30,9	125,1	841,7	0,4	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	250,0	5,2

9 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ	200	12,6	11,3	39,4	354,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,1	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7	
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:				15,2	20,5	65,0	498,1	0,0	0,7	0,1	0,3	182,6	34,4	156,5	1,3	
Завтрак																
2011	181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	12,6	11,2	39,4	353,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,1	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7	
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:				15,2	20,4	65,0	498,1	0,0	0,7	0,1	0,5	1,7	56,9	49,1	194,3	3,2
II Завтрак																
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РЯЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5	
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0	
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУЛЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:				29,5	29,0	141,6	778,0	0,2	7,9	1,8	4,8	101,4	65,5	158,5	3,9	
2 СМЕНА																
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУЛЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РЯЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				28,7	28,8	114,4	720,0	0,1	1,1	0,3	2,1	40,7	20,5	74,7	2,4	

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				22,8	17,3	77,7	462,7	0,1	1,4	0,1	2,9	63,8	29,9	93,8	2,7
Завтрак															
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,2	13,2	16,0	235,3	0,1	10,1	4,4	3,1	20,6	18,3	186,0	4,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				19,2	16,5	88,2	530,8	0,3	10,1	4,4	5,7	46,3	132,3	214,9	5,5
II Завтрак															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Обед															
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАМЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	5,9	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	16,2	24,6	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	2,9	51,4	270,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				26,6	27,1	118,9	823,7	0,4	29,9	0,7	4,4	158,3	88,0	251,6	5,8