|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1, 11 день** |  |  |
|  |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** | **А, мкг рет. экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12, мкг** | **B6, мкг** | **РР, мг** | **Фолиевая кислота, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **I, мкг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,7 | 8,8 | 25,5 | 198,5 | 0,5 | 48,0 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,4 | 11,1 | 118,7 | 139,2 | 33,7 | 0,8 | 0,9 | 10,0 |
| 2008 | 11 | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 60 | 7,2 | 11,8 | 15,6 | 197,3 | 0,1 | 68,5 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 141,5 | 114,8 | 11,5 | 0,7 | 0,7 | 0 |
|
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,8 | 6,3 | 9 | 113,4 | 1,1 | 37 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 226,8 | 170,1 | 26,5 | 0,2 | 0,8 | 18,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | 0,2 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **21,0** | **27,1** | **65,2** | **580,2** | **1,7** | **153,5** | **1,5** | **0,2** | **0,2** | **0,4** | **0,2** | **0,1** | **1,6** | **23,1** | **493,9** | **449,3** | **81,6** | **2,3** | **2,6** | **28,9** |
| **Обед** |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 6,1 | 4,3 | 79,1 | 19,8 | 94,4 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 9,6 | 16,1 | 30,2 | 17,0 | 0,9 | 0,3 | 2,0 |
| 2008 | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 9,2 | 8,8 | 16,3 | 176,0 | 8,8 | 179,5 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0,4 | 2,6 | 13,5 | 27,5 | 131,3 | 35,4 | 2,1 | 1,8 | 8,8 |
| 2008 | 238 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 100 | 21,1 | 18,5 | 8,8 | 275,2 | 1,0 | 67,4 | 2,6 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0 | 3,5 | 4,2 | 111,8 | 236,2 | 35,1 | 0,8 | 1,1 | 50,2 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,4 | 5,3 | 39,1 | 224,7 | 0 | 27,4 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 12,2 | 11,0 | 48,8 | 8,8 | 1,1 | 0,4 | 0,9 |
| 2008 | 360 | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 | 30 | 0,2 | 1,7 | 1,2 | 20,2 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,9 | 1,9 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,1 | 0,2 | 21,2 | 96,6 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 14,7 | 14,7 | 8,4 | 2,9 | 0,1 | 2,1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 65 | 5 | 0,4 | 32,6 | 153,9 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | 17,6 | 15 | 54,6 | 21,5 | 1,3 | 0,5 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 21 | 12,6 | 60,9 | 13,3 | 2,8 | 0,8 | 3,9 |
| **Итого за прием пищи**: |  | **48,7** | **41,6** | **153,2** | **1168,5** | **33,8** | **368,7** | **10,9** | **0,2** | **0,6** | **0,5** | **1,1** | **0,9** | **8,8** | **78,9** | **211,6** | **578,6** | **140,3** | **11,9** | **5** | **67,9** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **1,5** | **0,5** | **21** | **96** | **10** | **20** |  |  |  | **0,1** |  |  | **0,6** |  |  | **28** | **42** | **0,6** |  |  |
| **Всего за день:** | **71,2** | **69,2** | **239,4** | **1844,7** | **45,5** | **542,2** | **12,4** | **0,4** | **0,8** | **1,0** | **1,3** | **1,0** | **11,0** | **102,0** | **713,5** | **1055,9** | **263,9** | **14,8** | **7,6** | **96,8** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **2, 12 день** |  |
|  |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** | **А, мкг рет. экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12, мкг** | **B6, мкг** | **РР, мг** | **Фолиевая кислота, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **I, мкг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 30,6 | 20,7 | 29,9 | 417,3 | 0,3 | 91,0 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 1,0 | 3,5 | 257,4 | 367,5 | 44,1 | 1,3 | 0,8 | 1,8 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 40 | 1,2 | 4,5 | 20,9 | 129,8 | 0,1 | 29,5 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 6,3 | 12,6 | 3,4 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 185/15 | 3,0 | 3 | 18,4 | 110,2 | 0,5 | 17,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 120,5 | 88,4 | 18,4 | 0,8 | 0,4 | 9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | 0,2 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **37,1** | **28,4** | **84,3** | **728,3** | **0,9** | **138,1** | **3,3** | **0,2** | **0,1** | **0,5** | **0** | **0** | **1,8** | **11,6** | **391,1** | **493,7** | **75,8** | **3,1** | **1,5** | **10,8** |
| **Обед** |
| 2008 |  | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 1 | 2,1 | 7,5 | 54 | 4 | 1600 | 1,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,8 | 7,2 | 40,8 | 44 | 30,4 | 0,8 | 0,3 | 4 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,8 | 4,9 | 8,2 | 83,3 | 12,0 | 191,5 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,7 | 9,2 | 44,2 | 43,5 | 20,3 | 1,0 | 0,4 | 4,3 |
| 2008 | 273 | КОТЛЕТЫ | 100 | 16,5 | 18,0 | 13,1 | 269,6 | 0 | 28,8 | 0,5 | 0 | 0 | 0,1 | 2,1 | 0,3 | 3,6 | 6,7 | 14,7 | 177,7 | 27,1 | 2,9 | 2,7 | 5,8 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 6,9 | 6,3 | 39,2 | 234,9 | 0 | 33 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 34,4 | 151,4 | 35,7 | 2,6 | 0 | 0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | 0,2 | 1,1 | 1,8 | 19,0 | 0,6 | 36,0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1,4 | 3,8 | 4,1 | 2,7 | 0,1 | 0 | 0,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУ ХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 65 | 5 | 0,4 | 32,6 | 153,9 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | 17,6 | 15 | 54,6 | 21,5 | 1,3 | 0,5 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 21 | 12,6 | 60,9 | 13,3 | 2,8 | 0,8 | 3,9 |
|  **Итого за прием пищи**: | **36** | **33,4** | **150,3** | **1029,3** | **16,6** | **1890,9** | **5,5** | **0,2** | **0,4** | **0,4** | **2,1** | **0,8** | **7,4** | **63,1** | **174,5** | **536,2** | **152,9** | **11,5** | **4,7** | **18,4** |
|  **Полдник** |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,2 | 2 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **10** | **5** | **0,6** |  |  |  |  | **0,1** | **0,3** | **2** | **16** |  | **11** | **2,2** | **0,2** | **2** |
| **Всего за день:** | **73,5** | **62,2** | **244,4** | **1804,6** | **27,5** | **2034,0** | **9,4** | **0,4** | **0,5** | **0,9** | **2,1** | **0,9** | **9,5** | **76,7** | **581,6** | **1040,9** | **236,7** | **16,8** | **6,4** | **31,2** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **3, 13 день** |  |
|  |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** | **А, мкг рет. экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12, мкг** | **B6, мкг** | **РР, мг** | **Фолиевая кислота, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **I, мкг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 100 | 17,0 | 10,7 | 8,0 | 187,8 | 0,9 | 19,2 | 2,5 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 3,0 | 3,5 | 21,1 | 159,7 | 25,3 | 0,7 | 0,8 | 40,5 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4,0 | 4,8 | 16,6 | 125,9 | 38,4 | 100,7 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,3 | 23,3 | 100,6 | 69,9 | 34,7 | 2,2 | 0,9 | 7,0 |
| 2008 |  | ЙОГУРТ | 200 | 4,2 | 3,2 | 6,3 | 100,8 | 1,5 | 42 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 252 | 199,5 | 29,4 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,8 | 18 | 4 | 0,4 | 0 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 42 | 16,5 | 1 | 0,4 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **30,5** | **21,0** | **70,9** | **616,3** | **40,8** | **164,1** | **3,7** | **0,1** | **0,5** | **0,6** | **0** | **0,4** | **5,5** | **40,3** | **391,0** | **489,1** | **109,9** | **4,3** | **2,1** | **47,5** |
| **Обед** |
| 2008 | 39 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 100 | 1,6 | 5,7 | 7,9 | 87,3 | 11,4 | 241,8 | 2,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10,1 | 39,2 | 32,6 | 18,0 | 1,0 | 0,4 | 4,2 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 7,6 | 9,6 | 15,6 | 175,0 | 6,7 | 191,4 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 0,3 | 2,1 | 11,1 | 32,2 | 119,0 | 31,3 | 1,8 | 1,3 | 7,2 |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 19,3 | 19,2 | 0,3 | 239,2 | 1,0 | 62,2 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,6 | 0,6 | 6,8 | 5,2 | 17,1 | 167,0 | 18,5 | 1,6 | 2,3 | 6,8 |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ | 180 | 4,6 | 5,3 | 44,2 | 237,3 | 0,6 | 121,1 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 13,7 | 22,5 | 97,4 | 33,7 | 0,8 | 1,0 | 1,6 |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0,6 | 0 | 34,7 | 142,8 | 12,6 | 105 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 10,5 | 31,5 | 25,2 | 0,4 | 0 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 65 | 5 | 0,4 | 32,6 | 153,9 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | 17,6 | 15 | 54,6 | 21,5 | 1,3 | 0,5 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 21 | 12,6 | 60,9 | 13,3 | 2,8 | 0,8 | 3,9 |
|  **Итого за прием пищи**: | **43,3** | **40,8** | **165** | **1178,3** | **32,3** | **721,5** | **6,7** | **0,2** | **0,5** | **0,5** | **1,4** | **1,3** | **13,1** | **78,7** | **149,1** | **563** | **161,5** | **9,7** | **6,3** | **23,7** |
|  **Полдник** |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,2 | 2 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **47** | **5** | **2** | **0,4** |  |  |  |  |  | **0,1** | **2** | **19** | **16** | **12** | **2** | **0,2** | **1** |
| **Всего за день:** | **74,2** | **62,1** | **246,2** | **1841,6** | **78,1** | **887,6** | **10,8** | **0,3** | **1,0** | **1,1** | **1,4** | **1,7** | **18,7** | **121,0** | **559,1** | **1068,1** | **283,4** | **16,0** | **8,6** | **72,2** |
|  |
|  |  |
|  | **4 , 14 день** |  |
|  |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** | **А, мкг рет. экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12, мкг** | **B6, мкг** | **РР, мг** | **Фолиевая кислота, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **I, мкг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,7 | 8,5 | 26,0 | 192,8 | 0,5 | 48,6 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 5,1 | 118,2 | 120,2 | 25,8 | 0,4 | 0,8 | 9,6 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,2 | 8,7 | 7,8 | 114,1 | 0 | 59 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 4,1 | 11,7 | 2 | 0,2 | 0,1 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,3 | 18,2 | 113,1 | 0,5 | 17,7 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 115,1 | 92,8 | 21,3 | 0,5 | 0,5 | 9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | 0,2 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **11,5** | **20,7** | **67,1** | **491,0** | **1,0** | **125,3** | **1,0** | **0,3** | **0** | **0,4** | **0** | **0** | **1,1** | **14,1** | **244,3** | **249,9** | **59,0** | **1,7** | **1,6** | **18,6** |
| **Обед** |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,8 | 6,1 | 2,8 | 68,9 | 9,3 | 9,1 | 2,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 4,1 | 22,6 | 41,5 | 13,4 | 1,0 | 0,3 | 2,9 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТО ФЕЛЕМ | 250 | 7,1 | 9,3 | 11,7 | 156,4 | 8,0 | 198,4 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 13,9 | 46,6 | 97,9 | 29,1 | 1,9 | 1,5 | 8,2 |
| 2008 | 237 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕ ТАННОМ СОУСЕ | 100 | 19,5 | 12,8 | 4,1 | 205,0 | 0,3 | 41,7 | 2,2 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 3,3 | 2,5 | 58,0 | 190,1 | 27,6 | 0,5 | 0,7 | 46,1 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3,4 | 5,4 | 26,7 | 165,1 | 14,4 | 32,6 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 1,8 | 14,4 | 16,8 | 95 | 37,3 | 1,6 | 0,6 | 9 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛО ДОВ ШИ ПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 27,0 | 122,9 | 80 | 130,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 19,3 | 3,1 | 4,9 | 0,5 | 0 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 65 | 5 | 0,4 | 32,6 | 153,9 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | 17,6 | 15 | 54,6 | 21,5 | 1,3 | 0,5 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 21 | 12,6 | 60,9 | 13,3 | 2,8 | 0,8 | 3,9 |
|  **Итого за прием пищи:** | **41,1** | **34,9** | **134,6** | **1015** | **112** | **412,5** | **8,4** | **0,2** | **0,6** | **0,4** | **0,9** | **0,9** | **8,7** | **73,5** | **190,9** | **543,1** | **147,1** | **9,6** | **4,4** | **70,1** |
|  **Полдник** |
| 2008 |  | МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38 | 10 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **38** | **10** | **0,2** |  | **0,1** |  |  | **0,1** | **0,2** |  | **35** | **17** | **11** | **0,1** |  |  |
| **Всего за день:** | **53,4** | **55,8** | **209,2** | **1544,0** | **151,0** | **547,8** | **9,6** | **0,5** | **0,7** | **0,8** | **0,9** | **1,0** | **10,0** | **87,6** | **470,2** | **810,0** | **217,1** | **11,4** | **6,0** | **88,7** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **5, 15 день** |  |
|  |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** | **А, мкг рет. экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12, мкг** | **B6, мкг** | **РР, мг** | **Фолиевая кислота, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **I, мкг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 221 | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200/20 | 27,8 | 21,3 | 52,1 | 499,9 | 1,2 | 719,3 | 3,8 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 11,7 | 274,0 | 350,6 | 51,5 | 1,4 | 1,2 | 5,2 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 4,6 | 8,9 | 7,7 | 131,3 | 0,1 | 68,5 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 3,5 | 135,5 | 85,8 | 7,3 | 0,4 | 0,6 | 0 |
|
| 2008 |  | ЙОГУРТ | 200 | 4,2 | 3,2 | 6,3 | 100,8 | 1,5 | 42 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 252 | 199,5 | 29,4 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 42 | 16,5 | 1 | 0,4 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **40,4** | **33,7** | **91,2** | **850,4** | **2,8** | **829,8** | **4,9** | **0,3** | **0,3** | **0,8** | **0,3** | **0,2** | **2,1** | **28,7** | **673,0** | **677,9** | **104,7** | **2,8** | **2,2** | **5,2** |
| **Обед** |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ  | 100 | 1,8 | 5,7 | 9,3 | 93,7 | 5,7 | 27,6 | 2,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,4 | 14,2 | 32,7 | 45,4 | 22,4 | 1,5 | 0,6 | 6,8 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 7,2 | 9,4 | 10,3 | 151,4 | 8,5 | 191,3 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,8 | 0,3 | 2,0 | 11,3 | 36,4 | 100,8 | 27,5 | 1,7 | 1,5 | 6,6 |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13,1 | 8,6 | 4,7 | 161,3 | 9,4 | 4764,5 | 3,0 | 0 | 0,2 | 1,4 | 42,6 | 0,4 | 5,1 | 172,3 | 17,5 | 211,8 | 13,7 | 4,5 | 3,6 | 5,5 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,9 | 7,2 | 43 | 269,9 | 0 | 28,3 | 5,6 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,8 | 26,5 | 27,0 | 224,3 | 150,7 | 5,3 | 1,7 | 2,7 |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,1 | 0 | 26,7 | 115,5 | 8,4 | 455,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 42 | 37,8 | 21 | 0,4 | 0 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 65 | 5 | 0,4 | 32,6 | 153,9 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | 17,6 | 15 | 54,6 | 21,5 | 1,3 | 0,5 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 21 | 12,6 | 60,9 | 13,3 | 2,8 | 0,8 | 3,9 |
|  **Итого за прием пищи:** | 42,7 | 31,9 | 156,3 | 1088,5 | 32 | 5467,4 | 14,7 | 0,2 | 0,8 | 1,8 | 43,4 | 1,4 | 12,2 | 262,9 | 183,2 | 735,6 | 270,1 | 17,5 | 8,7 | 25,5 |
|  **Полдник** |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **1,5** | **0,5** | **21** | **96** | **10** | **20** |  |  |  | **0,1** |  |  | **0,6** |  | **8** | **28** | **42** | **0,6** |  |  |
| **Всего за день:** | **84,6** | **66,1** | **268,5** | **2034,9** | **44,8** | **6317,2** | **19,6** | **0,5** | **1,1** | **2,7** | **43,7** | **1,6** | **14,9** | **291,6** | **864,2** | **1441,5** | **416,8** | **20,9** | **10,9** | **30,7** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **6 день** |  |
|  |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** | **А, мкг рет. экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12, мкг** | **B6, мкг** | **РР, мг** | **Фолиевая кислота, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **I, мкг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 6,0 | 9,8 | 23,2 | 198,2 | 0,5 | 48,6 | 1,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,3 | 6,2 | 128,9 | 163,8 | 45,0 | 1,1 | 1,2 | 10,8 |
| 2008 | 5 | БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ | 35 | 3,8 | 4,8 | 8,0 | 90,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,7 | 8,9 | 46,8 | 6,6 | 0,6 | 0,1 | 0 |
|
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,0 | 3 | 19,0 | 112,5 | 0,5 | 17,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 116,9 | 87,4 | 16,8 | 0,2 | 0,4 | 9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | 0,2 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **15,1** | **17,8** | **65,3** | **472,5** | **1,0** | **66,2** | **1,7** | **0,1** | **0,1** | **0,4** | **0** | **0,1** | **1,6** | **15,0** | **261,6** | **323,2** | **78,3** | **2,5** | **1,9** | **19,8** |
| **Обед** |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 6,1 | 4,3 | 79,1 | 19,8 | 94,4 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 9,6 | 16,1 | 30,2 | 17,0 | 0,9 | 0,3 | 2,0 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ  | 250 | 6,9 | 6,8 | 18,0 | 155,4 | 9,6 | 176,9 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,4 | 2,3 | 12,9 | 27,4 | 112,8 | 34,7 | 1,8 | 1,3 | 8,3 |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 19,3 | 19,2 | 0,3 | 239,2 | 1,0 | 62,2 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,6 | 0,6 | 6,8 | 5,2 | 17,1 | 167,0 | 18,5 | 1,6 | 2,3 | 6,8 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,4 | 5,3 | 39,1 | 224,7 | 0 | 27,4 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 12,2 | 11,0 | 48,8 | 8,8 | 1,1 | 0,4 | 0,9 |
| 2008 | 370 | СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370 | 30 | 0,8 | 2,8 | 2,7 | 38,2 | 0,2 | 93,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 19,1 | 16,5 | 3,9 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 65 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 143 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 16,3 | 13,9 | 50,7 | 19,9 | 1,2 | 0,4 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 21 | 12,6 | 60,9 | 13,3 | 2,8 | 0,8 | 3,9 |
|  **Итого за прием пищи:** | **43,7** | **41,2** | **142,6** | **1094,2** | **30,6** | **455,9** | **7,6** | **0,1** | **0,5** | **0,4** | **1,3** | **1,4** | **11,5** | **78,4** | **126,2** | **486,9** | **118** | **9,4** | **5,6** | **23,3** |
|  **Полдник**  |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2 | 16 | 11 | 8 | 2,2 | 0,2 | 2 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **10** | **5** | **0,6** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0,1** | **0,3** | **2** | **16** | **11** | **8** | **2,2** | **0,2** | **2** |
| **Всего за день:** | **59,2** | **59,4** | **217,7** | **1613,7** | **41,6** | **527,1** | **9,9** | **0,2** | **0,6** | **0,8** | **1,3** | **1,6** | **13,4** | **95,4** | **403,8** | **821,1** | **204,3** | **14,1** | **7,7** | **45,1** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **7 день** |  |
|  |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** | **А, мкг рет. экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12, мкг** | **B6, мкг** | **РР, мг** | **Фолиевая кислота, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **I, мкг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 19,1 | 30,0 | 3,4 | 344,8 | 0,3 | 355,2 | 5,6 | 3,3 | 0,1 | 0,6 | 0,8 | 0,2 | 0,3 | 10,2 | 137,8 | 298,6 | 23,0 | 3,4 | 1,8 | 34,0 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,2 | 8,7 | 7,8 | 114,1 | 0 | 59 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 4,1 | 11,7 | 2 | 0,2 | 0,1 | 0 |
| 2008 |  | ЙОГУРТ | 200 | 4,2 | 3,2 | 6,3 | 100,8 | 1,5 | 42 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 252 | 199,5 | 29,4 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 42 | 16,5 | 1 | 0,4 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **28,3** | **42,2** | **42,6** | **678,1** | **1,8** | **456,2** | **6,8** | **3,5** | **0,3** | **1,0** | **0,8** | **0,3** | **1,5** | **23,7** | **405,4** | **551,8** | **70,9** | **4,6** | **2,3** | **34,0** |
| **Обед** |
| 2008 | 38 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ | 100 | 1,4 | 6,2 | 22,3 | 150,4 | 9,9 | 162,7 | 2,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 5,3 | 37,7 | 38,1 | 17,0 | 1,4 | 0,2 | 2,0 |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 250 | 2,2 | 5,0 | 13,7 | 108,7 | 10,5 | 191,9 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,0 | 9,8 | 37,7 | 61,8 | 27,1 | 1,2 | 0,5 | 5,7 |
| 2008 | 289 | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | 100 | 19,5 | 22,0 | 1,1 | 267,9 | 0,6 | 20,8 | 3,3 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 2,8 | 0,4 | 3,8 | 10,6 | 17,9 | 197,3 | 23,3 | 2,9 | 3,5 | 9,7 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 3,4 | 14,7 | 17,6 | 214,3 | 12,3 | 496,4 | 3,5 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 | 14,4 | 57,7 | 80,8 | 31,9 | 1,5 | 0,6 | 7,5 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,1 | 0,2 | 21,2 | 96,6 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 14,7 | 14,7 | 8,4 | 2,9 | 0,1 | 2,1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 65 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 143 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 16,3 | 13,9 | 50,7 | 19,9 | 1,2 | 0,4 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 21 | 12,6 | 60,9 | 13,3 | 2,8 | 0,8 | 3,9 |
|  **Итого за прием пищи:** | **36,8** | **49,3** | **135,9** | **1123,7** | **37,5** | **871,8** | **12,5** | **0,4** | **0,5** | **0,4** | **2,8** | **1,2** | **8,1** | **77,6** | **192,2** | **504,3** | **140,9** | **13,9** | **6,1** | **30,9** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,2 | 2 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **47** | **5** | **2** | **0,4** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0,1** | **2** | **19** | **16** | **12** | **2** | **0,2** | **1** |
| **Всего за день:** | **65,5** | **91,6** | **188,8** | **1848,8** | **44,3** | **1330,0** | **19,7** | **3,9** | **0,8** | **1,4** | **3,6** | **1,5** | **9,7** | **103,3** | **616,6** | **1072,1** | **223,8** | **20,5** | **8,6** | **65,9** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **8 день** |  |
|  |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  | **С, мг** | **А, мкг рет. экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12, мкг** | **B6, мкг** | **РР, мг** | **Фолиевая кислота, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **I, мкг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 30,3 | 19,1 | 27,9 | 397,7 | 0,3 | 91,2 | 2,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 0,9 | 2,7 | 256,5 | 365,2 | 43,5 | 1,3 | 0,8 | 1,8 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 40 | 1,2 | 4,5 | 20,9 | 129,8 | 0,1 | 29,5 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 6,3 | 12,6 | 3,4 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 185/15 | 3,0 | 3 | 18,4 | 110,2 | 0,5 | 17,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 120,5 | 88,4 | 18,4 | 0,8 | 0,4 | 9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | 0,2 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **36,8** | **26,8** | **82,3** | **708,7** | **0,9** | **138,3** | **2,8** | **0,2** | **0,1** | **0,5** | **0** | **0** | **1,7** | **10,8** | **390,2** | **491,4** | **75,2** | **3,1** | **1,5** | **10,8** |
| **Обед** |
| 2008 |  | Салат из свежих огурцов | 100 | 1 | 2,1 | 7,5 | 54 | 4 | 1600 | 1,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,8 | 7,2 | 40,8 | 44 | 30,4 | 0,8 | 0,3 | 4 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 7,1 | 9,4 | 8,2 | 142,2 | 12,0 | 191,5 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0,3 | 1,8 | 11,7 | 46,6 | 94,3 | 26,2 | 1,7 | 1,4 | 6,5 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 18,1 | 10,2 | 4,2 | 173,6 | 1,7 | 319,2 | 2,2 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 3,6 | 3,3 | 28,3 | 177,7 | 33,4 | 0,9 | 0,8 | 46,6 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3,4 | 5,4 | 26,7 | 165,1 | 14,4 | 32,6 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 1,8 | 14,4 | 16,8 | 95 | 37,3 | 1,6 | 0,6 | 9 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,3 | 22,7 | 131,0 | 0,5 | 17,7 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 115,2 | 92,8 | 21,3 | 0,5 | 0,5 | 9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 65 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 143 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 16,3 | 13,9 | 50,7 | 19,9 | 1,2 | 0,4 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 21 | 12,6 | 60,9 | 13,3 | 2,8 | 0,8 | 3,9 |
|  **Итого за прием пищи:** | **42,1** | **31,4** | **129,3** | **951,7** | **32,6** | **2299,3** | **6,9** | **0,2** | **0,6** | **0,6** | **0,8** | **1,1** | **9,5** | **74,8** | **274,2** | **615,4** | **181,8** | **9,5** | **4,8** | **79,0** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38 | 10 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **38** | **10** | **0,2** | **0** | **0,1** | **0** | **0** | **0,1** | **0,2** | **0** | **35** | **17** | **11** | **0,1** | **0** | **0** |
| **Всего за день:** | **79,7** | **58,4** | **219,1** | **1698,4** | **71,5** | **2309,3** | **9,9** | **0,4** | **0,8** | **1,1** | **0,8** | **1,2** | **11,4** | **85,6** | **699,4** | **1123,8** | **268,0** | **12,7** | **6,3** | **89,8** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **9 день** |  |
|  |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** | **А, мкг рет. экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12, мкг** | **B6, мкг** | **РР, мг** | **Фолиевая кислота, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **I, мкг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 278 | ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ | 100 | 12,6 | 20,3 | 11,1 | 268,3 | 1,5 | 45,4 | 3,1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | 0,2 | 2,5 | 8,5 | 24,9 | 156,6 | 24,9 | 2,6 | 2,1 | 6,6 |
| 2008 | 349 | РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 180 | 2,9 | 9,1 | 15,6 | 154,4 | 9,9 | 625,7 | 2,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1,0 | 15,1 | 51,0 | 77,2 | 33,9 | 1,5 | 0,8 | 5,7 |
|
| 2008 |  | ЙОГУРТ | 200 | 4,2 | 3,2 | 6,3 | 100,8 | 1,5 | 42 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 252 | 199,5 | 29,4 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | 20 | 1,2 | 0,9 | 15 | 73,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 2,2 | 10 | 1,8 | 0,2 | 0 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 42 | 16,5 | 1 | 0,4 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **24,7** | **33,8** | **73,1** | **715,1** | **12,9** | **713,1** | **6,4** | **0,3** | **0,2** | **0,5** | **1,4** | **0,4** | **4,7** | **37,1** | **341,6** | **485,3** | **106,5** | **5,3** | **3,3** | **12,3** |
| **Обед** |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 100 | 1,7 | 6,1 | 15,8 | 124,9 | 3,5 | 48,4 | 2,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 10,3 | 45,5 | 52,7 | 27,5 | 1,5 | 0,3 | 5,5 |
| 2008 | 77 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,0 | 4,9 | 14,7 | 110,4 | 6,9 | 198,6 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 | 12,1 | 38,1 | 58,0 | 26,8 | 1,3 | 0,5 | 7,0 |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 19,3 | 19,2 | 0,3 | 239,2 | 1,0 | 62,2 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,6 | 0,6 | 6,8 | 5,2 | 17,1 | 167,0 | 18,5 | 1,6 | 2,3 | 6,8 |
| 2008 | 323 | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 7,6 | 6,5 | 44,6 | 260,9 | 0 | 28,3 | 1,9 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 0,9 | 27,8 | 28,4 | 148,3 | 53,5 | 2,0 | 1,2 | 3,1 |
| 2008 | 442 | СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1,5 | 0,4 | 23,9 | 107,1 | 15,5 | 16,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 35,7 | 37,8 | 12,6 | 0,6 | 0 | 0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | 0,2 | 1,7 | 1,8 | 23,9 | 0,6 | 36,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1,4 | 3,8 | 4,1 | 2,7 | 0,1 | 0 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 65 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 143 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 16,3 | 13,9 | 50,7 | 19,9 | 1,2 | 0,4 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 21 | 12,6 | 60,9 | 13,3 | 2,8 | 0,8 | 3,9 |
|  **Итого за прием пищи:** | **41,5** | **39,8** | **161,1** | **1152,2** | **27,5** | **390,3** | **8,6** | **0,2** | **0,6** | **0,3** | **0,6** | **1,5** | **10,9** | **94,1** | **195,1** | **579,5** | **174,8** | **11,1** | **5,5** | **26,7** |
|  **Полдник** |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **1,5** | **0,5** | **21** | **96** | **10** | **20** | **0** | **0** | **0** | **0,1** | **0** | **0** | **0,6** | **0** | **8** | **28** | **42** | **0,6** | **0** | **0** |
| **Всего за день:** | **67,7** | **74,1** | **255,2** | **1963,3** | **50,4** | **1123,4** | **15,0** | **0,5** | **0,8** | **0,9** | **2,0** | **1,9** | **16,2** | **131,2** | **544,7** | **1092,8** | **323,3** | **17,0** | **8,8** | **39,0** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **10 день** |  |  |
|  |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** | **А, мкг рет. экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12, мкг** | **B6, мкг** | **РР, мг** | **Фолиевая кислота, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **I, мкг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,0 | 9,6 | 25,1 | 204,6 | 0,8 | 54,7 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,6 | 5,9 | 168,4 | 157,4 | 31,2 | 0,6 | 0,9 | 14,1 |
| 2008 | 11 | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 60 | 7,2 | 11,8 | 15,6 | 197,3 | 0,1 | 68,5 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 141,5 | 114,8 | 11,5 | 0,7 | 0,7 | 0 |
|
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,8 | 6,3 | 9 | 113,4 | 1,1 | 37 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 226,8 | 170,1 | 26,5 | 0,2 | 0,8 | 18,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | 0,2 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **21,3** | **27,9** | **64,8** | **586,3** | **2,0** | **160,2** | **1,1** | **0,2** | **0,2** | **0,5** | **0,2** | **0,1** | **1,8** | **17,9** | **543,6** | **467,5** | **79,1** | **2,1** | **2,6** | **33,0** |
| **Обед** |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,3 | 6,1 | 6,9 | 89,1 | 9,3 | 160,7 | 2,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 6,0 | 26,9 | 39,0 | 17,3 | 0,9 | 0,4 | 3,7 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 1,9 | 4,9 | 13,0 | 102,4 | 8,0 | 161,3 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 | 8,7 | 32,3 | 45,3 | 20,7 | 0,9 | 0,4 | 3,1 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 18,8 | 19,2 | 15,6 | 298,0 | 8,6 | 8,1 | 2,6 | 0 | 0,2 | 0,2 | 2,5 | 0,7 | 4,6 | 17,4 | 20,1 | 218,3 | 41,3 | 3,4 | 3,5 | 12,2 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 185/15 | 3,0 | 3 | 18,4 | 110,2 | 0,5 | 17,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 120,5 | 88,4 | 18,4 | 0,8 | 0,4 | 9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ  | 65 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 143 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 16,3 | 13,9 | 50,7 | 19,9 | 1,2 | 0,4 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 21 | 12,6 | 60,9 | 13,3 | 2,8 | 0,8 | 3,9 |
|  **Итого за прием пищи:** | **34,2** | **34,2** | **113,9** | **885,6** | **26,4** | **347,7** | **10,1** | **0** | **0,4** | **0,5** | **2,5** | **1,1** | **7,3** | **69,4** | **226,3** | **502,6** | **130,9** | **10** | **5,9** | **31,9** |
|  **Полдник** |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2 | 16 | 11 | 8 | 2,2 | 0,2 | 2 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **10** | **5** | **0,6** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0,1** | **0,3** | **2** | **16** | **11** | **8** | **2,2** | **0,2** | **2** |
| **Всего за день:** | **55,9** | **62,5** | **188,5** | **1518,8** | **38,4** | **512,9** | **11,8** | **0,2** | **0,6** | **1,0** | **2,7** | **1,3** | **9,4** | **89,3** | **785,9** | **981,1** | **218,0** | **14,3** | **8,7** | **66,9** |



 **Примерное**

**15-дневное меню**

**для**

**Лагеря**

**с дневным пребыванием**

**на базе**

**МКОУ Утичевская ООШ**

**для детей 11-14 лет**

**2023г.**