|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **1 день, 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 | 150 | 4,3 | 6,7 | 19,1 | 149,1 | 0,4 | 36,1 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,3 | 8,3 | | 89,1 | | 104,6 | 25,5 | 0,6 | 0,6 | 7,5 |
| 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 РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6 | | 3,6 | | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 0,2 | 1,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **18,6** | **25,0** | **52,2** | **500,6** | **1,6** | **141,6** | **1,1** | **0,2** | **0,2** | **0,4** | **0,2** | **0,1** | **1,1** | **18,2** | | **461,0** | | **406,9** | **67,3** | **2,3** | **2,3** | **27,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 60 | 0,7 | 3,7 | 2,6 | 47,5 | 11,9 | 56,7 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 5,8 | | 9,7 | | 18,2 | 10,2 | 0,5 | 0,2 | 1,3 |
| 2008 | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМ | 200 | 7,4 | 7,0 | 13,1 | 140,8 | 7,1 | 143,7 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 0,3 | 2,1 | 10,8 | | 22,2 | | 105,2 | 28,4 | 1,7 | 1,4 | 7,0 |
| 2008 | 238 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 80 | 16,8 | 14,9 | 7,0 | 219,9 | 0,7 | 53,9 | 2,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 2,7 | 3,3 | | 89,6 | | 189,0 | 28,0 | 0,6 | 1,0 | 40,2 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 4,5 | 32,6 | 186,8 | 0 | 22,6 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10,2 | | 9,2 | | 40,6 | 7,3 | 0,9 | 0,4 | 0,8 |
| 2008 | 360 | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 | 25 | 0,2 | 1,4 | 0,9 | 16,9 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | | 2,6 | | 1,7 | 0,7 | 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 | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 57,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,4 | | 5 | | 24,4 | 5,3 | 1,1 | 0,3 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **37,2** | **32,2** | **114,4** | **884** | **23,9** | **276,9** | **7,7** | **0,2** | **0,5** | **0,3** | **0,8** | **0,6** | **6,7** | **52,6** | | **164,5** | | **435,8** | **104,8** | **8,7** | **3,8** | **53,0** |
| **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:** | | | | **57,3** | **57,7** | **187,6** | **1480,6** | **35,5** | **438,5** | **8,8** | **0,4** | **0,7** | **0,8** | **1,0** | **0,7** | **8,4** | **70,8** | | **633,5** | | **870,7** | **214,1** | **11,6** | **6,1** | **80,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | **2 день, 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 | 150 | | 23,0 | 15,7 | 22,5 | 313,4 | 0,2 | 68,3 | 2,1 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,7 | 2,6 | | 193,1 | | 275,7 | 33,2 | 1,2 | 0,6 | 1,3 |
| 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 | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 5,4 | | 4,6 | | 16,8 | 6,6 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6 | | 3,6 | | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 0,2 | 1,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **30,0** | **23,5** | **80,3** | **641,6** | **0,8** | **115,4** | **3,0** | **0,2** | **0** | **0,5** | **0** | **0** | **1,4** | **14,0** | | **328,1** | | **410,9** | **65,4** | **3,6** | **1,4** | **11,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | Салат из свеклы с сыром | 60 | | 0,6 | 1,2 | 4,5 | 32,4 | 2,4 | 960 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 4,3 | | 24,5 | | 26,4 | 18,2 | 0,5 | 0,2 | 2,4 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | | 1,5 | 3,8 | 6,4 | 66,6 | 9,6 | 153,3 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,5 | 7,3 | | 35,6 | | 34,7 | 16,2 | 0,8 | 0,4 | 3,4 |
| 2008 | 273 | КОТЛЕТЫ | 80 | | 13,3 | 14,5 | 10,5 | 215,6 | 0 | 23 | 0,4 | 0 | 0 | 0,1 | 1,7 | 0,2 | 2,8 | 5,4 | | 11,7 | | 142,1 | 21,8 | 2,1 | 2,2 | 4,6 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | | 5,8 | 5,2 | 32,7 | 195,4 | 0 | 27,4 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | | 28,8 | | 126 | 29,7 | 2,1 | 0 | 0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 25 | | 0,2 | 0,9 | 1,7 | 15,9 | 0,4 | 30 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,0 | | 3,5 | | 3,5 | 2,3 | 0,1 | 0 | 0,3 |
| 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 | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 57,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,4 | | 5 | | 24,4 | 5,3 | 1,1 | 0,3 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **27,1** | **26,1** | **111** | **773,2** | **12,4** | **1195** | **3,5** | **0,2** | **0,4** | **0,2** | **1,7** | **0,6** | **5,4** | **39,9** | | **129,6** | | **399,1** | **111,9** | **7,7** | **3,5** | **12,3** |
| **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** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | **3 день, 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 | 80 | | 13,5 | 8,6 | 6,4 | 150,5 | 0,6 | 15,4 | 2 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 2,4 | 2,7 | | 16,9 | | 127,9 | 20,2 | 0,6 | 0,5 | 32,4 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | | 3,4 | 4,0 | 14,0 | 104,9 | 31,9 | 83,9 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 19,4 | | 83,9 | | 58,2 | 28,7 | 1,7 | 0,8 | 5,9 |
| 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 | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6 | | 3,6 | | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 0,2 | 1,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **26,2** | **18,2** | **65,2** | **551,4** | **34,0** | **143,5** | **3,2** | **0,1** | **0,3** | **0,6** | **0** | **0,2** | **4,5** | **36,2** | | **369,1** | | **446,2** | **96,0** | **4,1** | **1,7** | **39,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 39 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 60 | | 0,9 | 3,4 | 4,8 | 52,5 | 6,8 | 145,0 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 6,1 | | 23,4 | | 19,6 | 10,9 | 0,6 | 0,2 | 2,5 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | | 6,2 | 7,5 | 12,5 | 139,6 | 5,4 | 153,1 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 0,3 | 1,7 | 8,9 | | 25,8 | | 95,1 | 25,0 | 1,3 | 1,0 | 5,6 |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | | 13,9 | 13,8 | 0,3 | 172,6 | 0,7 | 44,8 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 5 | 3,7 | | 12,4 | | 120,5 | 13,4 | 1,2 | 1,6 | 4,9 |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ | 150 | | 3,7 | 4,4 | 36,7 | 197,8 | 0,5 | 100,4 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 11,4 | | 18,8 | | 81,1 | 28,1 | 0,6 | 0,9 | 1,2 |
| 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 | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 57,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,4 | | 5 | | 24,4 | 5,3 | 1,1 | 0,3 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **31,0** | **29,6** | **126** | **880,8** | **26** | **548,3** | **4,2** | **0,2** | **0,4** | **0,2** | **1,0** | **0,9** | **9,9** | **52,0** | | **107,4** | | **414,2** | **124,4** | **6,2** | **4,4** | **15,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ГРУША | 100 | | 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 |
| **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:** | | | | | **57,6** | **48,1** | **201,5** | **1479,2** | **65,0** | **693,8** | **7,8** | **0,3** | **0,7** | **0,8** | **1,0** | **1,1** | **14,5** | **90,2** | | **495,5** | | **876,4** | **232,4** | **12,3** | **6,3** | **56,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | **4 день, 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 | 150 | | 3,4 | 6,3 | 19,4 | 144,5 | 0,4 | 36,5 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 3,8 | | 88,6 | | 90,2 | 19,2 | 0,3 | 0,6 | 7,2 |
| 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 | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 5,4 | | 4,6 | | 16,8 | 6,6 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6 | | 3,6 | | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 0,2 | 1,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **10,7** | **18,6** | **63,9** | **459,9** | **0,9** | **113,2** | **1,2** | **0,3** | **0** | **0,3** | **0** | **0** | **0,9** | **16,1** | | **216,0** | | **228,9** | **52,9** | **2,2** | **1,5** | **17,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | | 0,5 | 3,7 | 1,7 | 41,4 | 5,7 | 5,5 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,5 | | 13,6 | | 24,9 | 8,1 | 0,5 | 0,1 | 1,7 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | | 5,8 | 7,4 | 9,5 | 125,0 | 6,4 | 158,8 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0,1 | 1,4 | 11,1 | | 37,5 | | 78,3 | 23,2 | 1,6 | 1,2 | 6,4 |
| 2008 | 237 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 80 | | 15,5 | 10,2 | 3,5 | 164,7 | 0,2 | 33,4 | 1,8 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 2,6 | 2,1 | | 46,4 | | 152,2 | 21,9 | 0,4 | 0,6 | 36,8 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | | 2,9 | 4,5 | 22,3 | 137,7 | 12 | 27,2 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 1,6 | 12 | | 14,0 | | 79,2 | 31,1 | 1,4 | 0,5 | 7,5 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 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 | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 57,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,4 | | 5 | | 24,4 | 5,3 | 1,1 | 0,3 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **31,1** | **26,6** | **101,0** | **797,7** | **104,3** | **355,6** | **5,6** | **0,2** | **0,5** | **0,3** | **0,6** | **0,7** | **6,9** | **49,6** | | **147,3** | | **404,1** | **111** | **6,5** | **3,1** | **54** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | МАНДАРИН  ((полдник) | 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:** | | | | | **42,6** | **45,4** | **172,4** | **1265,1** | **143,2** | **478,8** | **7,0** | **0,5** | **0,6** | **0,6** | **0,6** | **0,8** | **8,0** | **65,7** | | **398,3** | | **650,0** | **174,9** | **8,8** | **4,6** | **71,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | **5 день, 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 | 150/15 | | 21,0 | 16,0 | 39,2 | 375,1 | 0,9 | 539,6 | 2,8 | 0,1 | 0 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 8,8 | | 205,5 | | 263,2 | 38,7 | 1,0 | 0,9 | 4,0 |
| 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 | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 5,4 | | 4,6 | | 16,8 | 6,6 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6 | | 3,6 | | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 0,2 | 1,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **32,6** | **28,4** | **71,7** | **695,4** | **2,5** | **650,1** | **3,7** | **0,2** | **0,1** | **0,8** | **0,3** | **0** | **1,5** | **23,7** | | **601,2** | | **582,7** | **85,8** | **2,6** | **1,8** | **5,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | | 1,2 | 3,4 | 5,6 | 56,2 | 3,4 | 16,5 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,6 | | 19,7 | | 27,4 | 13,4 | 0,8 | 0,4 | 4,1 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | | 5,9 | 7,5 | 8,2 | 121,0 | 6,8 | 153,1 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0,2 | 1,5 | 9,0 | | 29,4 | | 80,6 | 22,0 | 1,3 | 1,1 | 5,2 |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 80 | | 10,5 | 6,9 | 3,8 | 129,0 | 7,5 | 3811,6 | 2,4 | 0 | 0,2 | 1 | 34,1 | 0,3 | 4,1 | 137,9 | | 14,0 | | 169,6 | 11,0 | 3,6 | 2,8 | 4,3 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | | 8,3 | 6,1 | 35,9 | 225,0 | 0 | 23,6 | 4,7 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,3 | 22,1 | | 22,6 | | 186,9 | 125,6 | 4,3 | 1,4 | 2,3 |
| 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 | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 57,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,4 | | 5 | | 24,4 | 5,3 | 1,1 | 0,3 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **32,7** | **24,7** | **117,2** | **822,2** | **26,1** | **4460,5** | **10,8** | **0,2** | **0,6** | **1,2** | **34,7** | **0,9** | **9,5** | **199,5** | | **144,2** | | **568,7** | **214,8** | **12,5** | **6,4** | **17,5** |
| **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** | **0** | **0** | **0,1** | **0** | **0** | **0,6** | **0** | | **8** | | **28** | **42** | **0,6** | **0** | **0** |
| **Всего за день:** | | | | | **66,8** | **53,3** | **209,9** | **1613,6** | **38,6** | **5130,6** | **14,5** | **0,4** | **0,7** | **2,1** | **35,0** | **0,9** | **11,6** | **223,2** | | **753,4** | | **1179,4** | **342,6** | **15,7** | **8,2** | **22,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | **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 | 150 | | 4,5 | 7,3 | 17,3 | 149,0 | 0,4 | 36,5 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 4,7 | | 96,7 | | 123,1 | 33,8 | 0,8 | 0,9 | 8,1 |
| 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 | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 5,4 | | 4,6 | | 16,8 | 6,6 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6 | | 3,6 | | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 0,2 | 1,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **14,1** | **15,4** | **62,8** | **440,5** | **0,9** | **54,1** | **1,6** | **0,1** | **0,1** | **0,3** | **0** | **0** | **1,5** | **16,8** | | **230,7** | | **291,5** | **67,6** | **2,8** | **1,7** | **18,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 60 | | 0,7 | 3,7 | 2,6 | 47,5 | 11,9 | 56,7 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 5,8 | | 9,7 | | 18,2 | 10,2 | 0,5 | 0,2 | 1,3 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | | 5,5 | 5,4 | 14,5 | 124,4 | 7,7 | 141,6 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,4 | 1,9 | 10,3 | | 21,9 | | 90,4 | 27,8 | 1,5 | 1,1 | 6,6 |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | | 13,9 | 13,8 | 0,3 | 172,6 | 0,7 | 44,8 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 5 | 3,7 | | 12,4 | | 120,5 | 13,4 | 1,2 | 1,6 | 4,9 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | 5,3 | 4,5 | 32,6 | 186,8 | 0 | 22,6 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10,2 | | 9,2 | | 40,6 | 7,3 | 0,9 | 0,4 | 0,8 |
| 2008 | 370 | СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370 | 25 | | 0,7 | 2,4 | 2,3 | 31,9 | 0,1 | 77,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | | 16,1 | | 14,1 | 3,3 | 0 | 0 | 1,2 |
| 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 | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 57,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,4 | | 5 | | 24,4 | 5,3 | 1,1 | 0,3 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **31,8** | **30,3** | **107,5** | **810,5** | **20,4** | **345,1** | **5,2** | **0,1** | **0,5** | **0,2** | **0,9** | **1,0** | **8,6** | **53,0** | | **94,8** | | **350,2** | **85,7** | **6,2** | **4,0** | **16,4** |
| **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 | | 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:** | | | | | **46,3** | **46,1** | **180,1** | **1298,0** | **31,3** | **404,2** | **7,4** | **0,2** | **0,6** | **0,5** | **0,9** | **1,1** | **10,4** | **71,8** | | **341,5** | | **652,7** | **161,3** | **11,2** | **5,9** | **36,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | **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 | 150 | | | 14,3 | 22,5 | 2,5 | 258,6 | 0,2 | 266,3 | 4,2 | 2,5 | 0,1 | 0,5 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 7,6 | | 103,6 | | 224,0 | 17,2 | 2,4 | 1,4 | 25,5 |
| 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 | 20 | | | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 5,4 | | 4,6 | | 16,8 | 6,6 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6 | | 3,6 | | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 0,2 | 1,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **22,5** | **34,7** | **35,1** | **561,7** | **1,7** | **367,3** | **5,2** | **2,7** | **0,2** | **0,9** | **0,6** | **0,2** | **1,0** | **19,0** | | **367,9** | | **469,4** | **59,0** | **3,8** | **1,8** | **26,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 38 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ | | 60 | | 0,8 | 3,7 | 13,3 | 90,4 | 5,8 | 97,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 3,2 | | 22,7 | | 22,9 | 10,2 | 0,8 | 0,1 | 1,2 |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | | 200 | | 1,8 | 3,9 | 11,0 | 86,9 | 8,4 | 153,5 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 | 7,8 | | 30,3 | | 49,4 | 21,5 | 1,0 | 0,4 | 4,5 |
| 2008 | 289 | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | | 80 | | 15,6 | 17,6 | 0,9 | 214,4 | 0,4 | 16,6 | 2,7 | 0,2 | 0 | 0,1 | 2,1 | 0,3 | 3 | 8,5 | | 14,3 | | 158,0 | 18,6 | 2,3 | 2,8 | 7,8 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | 150 | | 2,8 | 12,1 | 14,6 | 178,3 | 10,3 | 413,8 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 1,0 | 12,0 | | 48,0 | | 67,5 | 26,4 | 1,2 | 0,6 | 6,3 |
| 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 | | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 28 | | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 57,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,4 | | 5 | | 24,4 | 5,3 | 1,1 | 0,3 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **27,8** | **38,0** | **98,0** | **842,1** | **29,1** | **681,5** | **8,8** | **0,4** | **0,4** | **0,1** | **2,1** | **0,8** | **6,3** | **53,6** | | **146,5** | | **378,9** | **106,9** | **10,3** | **4,7** | **23,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ГРУША (полдник) | 100 | | | 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 |
| **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:** | | | | | | **50,7** | **73,0** | **143,4** | **1450,8** | **35,8** | **1050,8** | **14,4** | **3,1** | **0,6** | **1,0** | **2,7** | **1,0** | **7,4** | **74,6** | | **533,4** | | **864,3** | **177,9** | **16,1** | **6,7** | **51,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | **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 | 150 | | 22,8 | 14,4 | 20,9 | 298,4 | 0,2 | 68,6 | 1,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,7 | 2,0 | | 192,8 | | 274,0 | 32,9 | 1,2 | 0,5 | 1,3 |
| 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 | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 5,4 | | 4,6 | | 16,8 | 6,6 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6 | | 3,6 | | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 0,2 | 1,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **29,8** | **22,2** | **78,7** | **626,6** | **0,8** | **115,7** | **2,5** | **0,2** | **0** | **0,5** | **0** | **0** | **1,4** | **13,4** | | **327,8** | | **409,2** | **65,1** | **3,6** | **1,3** | **11,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | Салат из свежих огурцов | 60 | | 0,6 | 1,2 | 4,5 | 32,4 | 2,4 | 960 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 4,3 | | 24,5 | | 26,4 | 18,2 | 0,5 | 0,2 | 2,4 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | | 5,8 | 7,4 | 6,4 | 113,7 | 9,6 | 153,3 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0,3 | 1,4 | 9,3 | | 37,6 | | 75,3 | 21,0 | 1,3 | 1,2 | 5,1 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 80 | | 14,6 | 8,2 | 3,4 | 138,8 | 1,3 | 255,4 | 1,8 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 2,8 | 2,7 | | 22,5 | | 142,3 | 26,8 | 0,7 | 0,7 | 37,3 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | | 2,9 | 4,5 | 22,3 | 137,7 | 12 | 27,2 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 1,6 | 12 | | 14,0 | | 79,2 | 31,1 | 1,4 | 0,5 | 7,5 |
| 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 | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 57,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,4 | | 5 | | 24,4 | 5,3 | 1,1 | 0,3 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **32,9** | **25,1** | **96,3** | **729,1** | **25,8** | **1413,6** | **4,8** | **0,2** | **0,5** | **0,4** | **0,6** | **1,0** | **7,4** | **51,1** | | **230,5** | | **482,4** | **140,2** | **6,5** | **3,8** | **62,9** |
| **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** |
|  | | | | | **63,5** | **47,5** | **182,5** | **1393,7** | **64,6** | **1539,3** | **7,5** | **0,4** | **0,6** | **0,9** | **0,6** | **1,1** | **9,0** | **64,5** | | **593,1** | | **908,6** | **216,3** | **10,2** | **5,1** | **74,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | **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 | 80 | | 10,1 | 16,5 | 8,8 | 214,8 | 1,2 | 36,3 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,1 | 0,2 | 2,1 | 6,7 | | 19,9 | | 125,2 | 19,9 | 2,2 | 1,8 | 5,3 |
| 2008 | 349 | РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 150 | | 2,5 | 7,7 | 13,2 | 128,9 | 8,4 | 521,4 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 12,6 | | 42,5 | | 64,4 | 28,3 | 1,3 | 0,8 | 5,0 |
|
| 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 | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6 | | 3,6 | | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 0,2 | 1,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **20,4** | **27,8** | **51,9** | **556,3** | **11,1** | **599,7** | **5,2** | **0,2** | **0,1** | **0,5** | **1,1** | **0,3** | **3,9** | **33,4** | | **324,9** | | **431,7** | **91,3** | **4,9** | **3,0** | **11,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 60 | | 1,0 | 3,6 | 9,4 | 74,9 | 2,1 | 29,0 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 6,2 | | 27,3 | | 31,7 | 16,4 | 0,9 | 0,2 | 3,3 |
| 2008 | 77 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | | 1,7 | 3,9 | 11,8 | 88,2 | 5,5 | 159,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 9,6 | | 30,8 | | 46,3 | 21,4 | 1,2 | 0,3 | 5,6 |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | | 13,9 | 13,8 | 0,3 | 172,6 | 0,7 | 44,8 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 5 | 3,7 | | 12,4 | | 120,5 | 13,4 | 1,2 | 1,6 | 4,9 |
| 2008 | 323 | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | | 6,4 | 5,4 | 37,1 | 217,5 | 0 | 23,6 | 1,6 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0,3 | 0,7 | 23,2 | | 23,8 | | 123,5 | 44,5 | 1,5 | 1 | 2,6 |
| 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 |  | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 57,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,4 | | 5 | | 24,4 | 5,3 | 1,1 | 0,3 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | |  | | **30,2** | **27,6** | **119,5** | **835,8** | **23,8** | **273,3** | **5,2** | **0,2** | **0,5** | **0,1** | **0,4** | **0,9** | **7,9** | **64,6** | | **146,5** | | **426,2** | **130,1** | **7,5** | **3,8** | **18,0** |
| **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:** | | | | | **52,1** | **55,9** | **192,4** | **1488,1** | **44,9** | **893,0** | **10,4** | **0,4** | **0,6** | **0,7** | **1,5** | **1,2** | **12,4** | **98,0** | | **479,4** | | **885,9** | **263,4** | **13,0** | **6,8** | **29,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | | | **10 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 150 | 4,5 | 7,2 | 18,8 | 153,6 | 0,6 | 41,1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,3 | 4,4 | | 126,5 | | | 118,3 | 23,5 | 0,4 | 0,7 | 10,5 |
| 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 РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6 | | 3,6 | | | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 0,2 | 1,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **18,8** | **25,5** | **51,9** | **505,1** | **1,8** | **146,6** | **0,8** | **0,2** | **0,1** | **0,5** | **0,2** | **0** | **1,1** | **14,3** | | **498,4** | | | **420,6** | **65,3** | **2,1** | **2,4** | **30,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,9 | 3,7 | 4,2 | 53,4 | 5,6 | 96,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 3,5 | | 16,2 | | | 23,4 | 10,5 | 0,6 | 0,1 | 2,1 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200 | 1,6 | 4,0 | 10,5 | 81,7 | 6,4 | 129,1 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 6,9 | | 25,8 | | | 36,1 | 16,4 | 0,7 | 0,4 | 2,4 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 15,7 | 15,9 | 12,9 | 248,3 | 7,2 | 6,7 | 2,3 | 0 | 0,1 | 0,2 | 2,1 | 0,5 | 3,8 | 14,4 | | 16,8 | | | 182,1 | 34,5 | 2,7 | 3,0 | 10,2 |
| 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 | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 57,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,4 | | 5 | | | 24,4 | 5,3 | 1,1 | 0,3 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **26,9** | **27,1** | **83** | **669,1** | **19,7** | **249,9** | **7,2** | **0** | **0,3** | **0,4** | **2,1** | **0,7** | **5,9** | **46,7** | | **195,8** | | | **396,4** | **101,6** | **6,9** | **4,6** | **25,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ЯБЛОКО (полдник) | 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:** | | | | **46,1** | **53,0** | **144,7** | **1221,2** | **31,5** | **401,5** | **8,6** | **0,2** | **0,4** | **0,9** | **2,3** | **0,8** | **7,3** | **63,0** | | **710,2** | | | **828,0** | **174,9** | **11,2** | **7,2** | **57,8** |

****

**Примерное**

**15-дневное меню**

**для**

**Лагеря**

**с дневным пребыванием**

**на базе**

**МКОУ Утичевская ООШ**

**для детей 6-10 лет**

**2023г.**