

Утверждаю  
директор  
Загородненко О. В.

МЕНЮ  
Сад 12 часов

Четвертый	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
КАША "ДРУЖБА" 200	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/6	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/6	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/6	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/6	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/6	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/6	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
ГРУППА 140	ЯБЛОКО 145	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАНАН 150	ГРУППА 140	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО 145
<b>II Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-й ВАРИАНТ) 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОЛДЫ" 60	САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	БОРЩ СИБИРСКИЙ 200	КОТЛЕТЫ 70	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 220
МАКАРОННИК 200	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 220	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	КОТЛЕТЫ 70	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СЫРАДЖИЕ 130	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		
				КИСЕЛЬ 180		
<b>Полдник</b>						
ШАНГА СО СМЕТАНОЙ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 60	БУЛОЧКА "ВЕСЛУШКА" 60	ВАФЛИ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	БАТОН С ПОВИДЛОМ 30/15	ПЕЧЕНЬЕ 50
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
<b>Ужин</b>						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	СУП С КРУПНОЙ И РЫБН. КОНСЕРВАМИ 200	ВИНЕГРЕТ 180	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ой ВАРИАНТ) 60
САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый С ОЦВАДОМ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) 200
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг
<b>Завтрак</b>																		
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,2	8,5	30,7	228,6	0,2	0,7	0	0,1	0,1	148,7	32,4	169,1	1,4	263,8	11,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/6	4,0	6,8	18	150,3	0	0	0	0,1	0	58,5	6,6	52,9	0,5	38,1	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2	0	8,9	35,8	0	0	0	0	0	8,2	4,1	6,4	0,1	9,8	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,4</b>	<b>15,3</b>	<b>57,6</b>	<b>414,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>215,4</b>	<b>43,1</b>	<b>228,4</b>	<b>2,0</b>	<b>311,7</b>	<b>11,7</b>
<b>II Завтрак</b>																		
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	240	2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>240</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>																		
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	5,6	8,0	18,5	174,1	0,1	9,4	0,2	0	0	47,1	32,1	94,0	1,4	459,2	6,5
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	12,3	11,7	8,6	192,3	0	27,0	0,2	0	0,2	82,9	37,1	132,3	2,8	500,8	9,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	0	0	9	9,5	43,5	2	68	2,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	0,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,2</b>	<b>20,1</b>	<b>57,0</b>	<b>503,2</b>	<b>0,2</b>	<b>36,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>146,9</b>	<b>80,4</b>	<b>269,8</b>	<b>6,2</b>	<b>1028,9</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>																		
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1	55	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	0,2	204	22,4	144	0,2	292	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,4</b>	<b>11,1</b>	<b>46,3</b>	<b>324,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>218,5</b>	<b>32,4</b>	<b>189</b>	<b>1,3</b>	<b>347</b>	<b>18</b>
<b>Ужин</b>																		
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	2,1	6,8	49,7	0	1,6	1,1	0	0	26,8	19,5	28,2	0,8	145,3	3,0
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,5	17,1	26,3	373,9	0,1	0,5	0,1	0,3	0,4	251,2	34,2	306,2	0,8	256,5	5,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И	180	0,1	0	8,2	33,8	0	0,7	0	0	0	11,7	4,4	5,2	0,5	22,4	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,4</b>	<b>19,2</b>	<b>41,3</b>	<b>457,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>289,7</b>	<b>58,1</b>	<b>339,6</b>	<b>2,1</b>	<b>424,2</b>	<b>8,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,4</b>	<b>65,9</b>	<b>222,4</b>	<b>1786,2</b>	<b>0,6</b>	<b>44,9</b>	<b>1,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>884,5</b>	<b>222,0</b>	<b>1040,8</b>	<b>14,4</b>	<b>2351,8</b>	<b>58,2</b>

**2 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг
<b>Завтрак</b>																		
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,2	8,2	31,4	228,4	0,2	0,7	0	0,1	0,1	144,7	38,9	160,9	1,0	257,5	13,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/6	4,0	6,8	18	150,3	0	0	0	0,1	0	58,5	6,6	52,9	0,5	38,1	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2	0	8,9	35,8	0	0	0	0	0	8,2	4,1	6,4	0,1	9,8	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,4</b>	<b>15,0</b>	<b>58,3</b>	<b>414,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>211,4</b>	<b>49,6</b>	<b>220,2</b>	<b>1,6</b>	<b>305,4</b>	<b>13,1</b>
<b>II Завтрак</b>																		
2008		БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	0,1	12	63	42	0,9	522	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>63</b>	<b>42</b>	<b>0,9</b>	<b>522</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																		
2008	35	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	1,3	3,1	3,6	48,1	0	11,7	0,2	0	0	33,6	13,0	23,5	0,6	140,1	2,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,8	7,8	15,4	156,8	0,1	5,4	0,2	0	0	38,8	25,5	89,9	1,1	427,0	5,4
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	60	12,0	15,0	5,6	205,4	0	0,7	0,1	0,1	0,1	18,1	12,7	107,3	1,2	146,3	4,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,6	1,8	4,0	35,7	0	1,1	0,2	0	0	10,2	7,0	14,3	0,3	66,7	1,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	4,3	19,7	129,5	0,1	9,6	0	0,1	0,1	34,5	27,1	77,7	1,1	705,8	7,8
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	0	0	9	9,5	43,5	2	68	2,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	0,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,9</b>	<b>32,4</b>	<b>78,2</b>	<b>712,3</b>	<b>0,3</b>	<b>28,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>152,1</b>	<b>96,5</b>	<b>356,2</b>	<b>6,3</b>	<b>1554,8</b>	<b>24,2</b>
<b>Полдник</b>																		
		БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/15	2,3	0,9	25,8	120,0	0	0	0	0	0	7,3	4,6	19,0	0,5	49,5	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	0,2	204	22,4	144	0,2	292	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,9</b>	<b>7,1</b>	<b>34,9</b>	<b>236,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>211,3</b>	<b>27,0</b>	<b>163,0</b>	<b>0,7</b>	<b>341,5</b>	<b>18</b>
<b>Ужин</b>																		
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,9	3,1	5,3	52,2	0	2,5	0	0	0	20,6	12,2	24,1	0,8	178,6	4,3
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	200	27,9	19,3	5,2	328,9	0,2	14,3	6,6	1,4	1,9	134,2	32,5	431,7	7,4	514,7	26,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	0	0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,1	32,4	0	0	0	0	0	8,2	3,5	4,4	0,5	15,5	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,6</b>	<b>22,7</b>	<b>42,9</b>	<b>528,3</b>	<b>0,3</b>	<b>16,8</b>	<b>6,6</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>173,4</b>	<b>63,1</b>	<b>498,0</b>	<b>9,6</b>	<b>773,3</b>	<b>31,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>76,8</b>	<b>77,2</b>	<b>214,3</b>	<b>1891,5</b>	<b>0,9</b>	<b>47,0</b>	<b>7,4</b>	<b>1,8</b>	<b>2,4</b>	<b>748,2</b>	<b>236,2</b>	<b>1237,4</b>	<b>18,2</b>	<b>2975,0</b>	<b>86,5</b>

**3 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг
<b>Завтрак</b>																		
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,6	7,7	28,6	210,4	0,2	0,7	0	0,1	0,1	158,4	28,6	186,2	0,6	251,6	11,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/6	4,0	6,8	18	150,3	0	0	0	0,1	0	58,5	6,6	52,9	0,5	38,1	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	3,3	12,6	93,3	0	0,5	0	0	0,1	107,6	17,8	80,8	0,4	169,1	9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,8</b>	<b>17,8</b>	<b>59,2</b>	<b>454,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>324,5</b>	<b>53,0</b>	<b>319,9</b>	<b>1,5</b>	<b>458,8</b>	<b>20,7</b>
<b>II Завтрак</b>																		
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,86	86,28	0,03	4,01	0	0	0	14,05	8,03	14,05	2,81	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,86</b>	<b>86,28</b>	<b>0,03</b>	<b>4,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,05</b>	<b>8,03</b>	<b>14,05</b>	<b>2,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																		
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,4	3	3,7	48,8	0	9,6	0,3	0	0	29,5	13,5	27,0	0,7	123,4	1,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,3	6,5	19,5	171,5	0,3	5,1	0,2	0	0	41,7	36,2	102,2	2,2	528,4	5,5
2008	240	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	13,7	4,1	5,6	114,0	0,1	0,5	0	0,1	0,1	38,9	42,8	191,0	0,8	365,9	121,1
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3	3,6	32	172,9	0	0	0	0,1	0	11,1	21,2	61,5	0,4	45,6	0,6
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	20	0,8	3,4	3,8	54,7	0	0,5	0,2	0	0	16,8	6,2	17,6	0,2	52,4	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	0	0	9	9,5	43,5	2	68	2,8
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0	0,5	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,5</b>	<b>21,0</b>	<b>85,8</b>	<b>663,9</b>	<b>0,5</b>	<b>15,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>155,1</b>	<b>131,2</b>	<b>442,8</b>	<b>6,3</b>	<b>1184,2</b>	<b>133,7</b>
<b>Полдник</b>																		
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	6,5	8,7	48,1	295,8	0,1	0,1	0	0,2	0	34,0	11,4	66,0	0,8	123,2	3,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	0,2	204	22,4	144	0,2	292	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,1</b>	<b>14,9</b>	<b>57,2</b>	<b>412,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>238,0</b>	<b>33,8</b>	<b>210,0</b>	<b>1,0</b>	<b>415,2</b>	<b>21,4</b>
<b>Ужин</b>																		
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	12,3	11,7	8,6	192,3	0	27,0	0,2	0	0,2	74,2	36,2	131,0	2,7	500,6	9,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	0	0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,1	32,4	0	0	0	0	0	10,2	3,9	4,4	0,5	15,6	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,1</b>	<b>12,0</b>	<b>41,0</b>	<b>339,5</b>	<b>0,1</b>	<b>27,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>94,8</b>	<b>55,0</b>	<b>173,2</b>	<b>4,1</b>	<b>580,7</b>	<b>9,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>73,5</b>	<b>65,9</b>	<b>263,06</b>	<b>1955,88</b>	<b>1,03</b>	<b>49,01</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>826,45</b>	<b>281,03</b>	<b>1159,95</b>	<b>15,71</b>	<b>2638,9</b>	<b>185,0</b>

4 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг
<b>Завтрак</b>																		
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,5	7,9	28,7	212,5	0,2	0,7	0	0,1	0,1	139,3	48,3	154,5	1,1	261,9	12,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/6	4,0	6,8	18	150,3	0	0	0	0,1	0	58,5	6,6	52,9	0,5	38,1	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2	0	8,9	35,8	0	0	0	0	0	6,4	3,7	6,4	0,1	9,6	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,7</b>	<b>14,7</b>	<b>55,6</b>	<b>398,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>204,2</b>	<b>58,6</b>	<b>213,8</b>	<b>1,7</b>	<b>309,6</b>	<b>12,4</b>
<b>II Завтрак</b>																		
2008		ГРУША	140	0,6	0,4	14,4	65,8	0	7	0	0	0	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>65,8</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26,6</b>	<b>16,8</b>	<b>22,4</b>	<b>2,8</b>	<b>217</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>																		
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,8	3,0	4,7	50,2	0	7,0	0,2	0	0	23,1	9,8	16,6	0,9	151,8	2,0
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	7,7	12,3	144,1	0,1	9,8	0,2	0	0	45,5	26,3	78,6	1,2	448,0	6,1
2008	212	МАКАРОННИК	200	15,9	15,7	28,4	318,7	0,1	0,1	0	0,4	0,2	48,9	20,1	147,6	2,2	267,6	8,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,6	1,8	4,0	35,7	0	1,1	0,2	0	0	9,1	6,9	14,1	0,3	66,7	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	0	0	9	9,5	43,5	2	68	2,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	240	2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,4</b>	<b>28,8</b>	<b>90,8</b>	<b>736,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>149,6</b>	<b>80,6</b>	<b>314,4</b>	<b>9,4</b>	<b>1242,1</b>	<b>22,6</b>
<b>Полдник</b>																		
2008	471	ШАНЫГА СО СМЕТАНОЙ	60	7,2	10,6	42,2	296,2	0,1	0,1	0	0,3	0	41,3	11,4	76,6	0,7	119,3	5,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	0,2	204	22,4	144	0,2	292	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,8</b>	<b>16,8</b>	<b>51,3</b>	<b>412,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>245,3</b>	<b>33,8</b>	<b>220,6</b>	<b>0,9</b>	<b>411,3</b>	<b>23,1</b>
<b>Ужин</b>																		
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,4	0	0	0,1	0,9	0,2	20	4,3	69,7	0,9	56,4	8,1
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,9	3,1	5,3	52,2	0	2,5	0	0	0	21,0	12,2	24,2	0,8	178,6	4,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	2,7	19,7	115,1	0,1	9,6	0	0	0,1	31,3	26,9	76,8	1,1	705,4	7,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	0	0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,1	32,4	0	0	0	0	0	8,2	3,5	4,4	0,5	15,5	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,5</b>	<b>10,6</b>	<b>57,7</b>	<b>375,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>90,9</b>	<b>61,8</b>	<b>212,9</b>	<b>4,2</b>	<b>1020,4</b>	<b>20,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>63,0</b>	<b>71,3</b>	<b>269,8</b>	<b>1989,6</b>	<b>0,9</b>	<b>42,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>716,6</b>	<b>251,6</b>	<b>984,1</b>	<b>19,0</b>	<b>3200,4</b>	<b>79,7</b>

**5 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг
<b>Завтрак</b>																		
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ	200	6,3	7,8	30,7	218,9	0,2	0,7	0	0,1	0,1	139,2	32,5	145,7	0,6	236,7	12,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/6	4,0	6,8	18	150,3	0	0	0	0,1	0	58,5	6,6	52,9	0,5	38,1	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	3,3	12,6	93,3	0	0,5	0	0	0,1	107,6	17,8	80,8	0,4	169,1	9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,5</b>	<b>17,9</b>	<b>61,3</b>	<b>462,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>305,3</b>	<b>56,9</b>	<b>279,4</b>	<b>1,5</b>	<b>443,9</b>	<b>21,6</b>
<b>II Завтрак</b>																		
2008		ЯБЛОКО	145	0,6	0,6	14,2	68,2	0	14,5	0	0	0	23,2	11,6	16	3,2	403,1	2,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,2</b>	<b>68,2</b>	<b>0</b>	<b>14,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,2</b>	<b>11,6</b>	<b>16</b>	<b>3,2</b>	<b>403,1</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>																		
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	6,2	8,8	1	108,8	0	1,3	0	0	0,1	28,5	26,1	86,1	0,6	61,4	0,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	8,6	8,1	20,8	198,1	0,2	11,0	0,2	0	0	70,5	42,9	159,6	2,2	658,2	6,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	220	12,6	13,0	24,5	266,4	0,2	12,4	0,3	0	0,2	35,6	47,0	167,9	2,9	1039,3	12,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	0	0	9	9,5	43,5	2	68	2,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	0,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,7</b>	<b>30,3</b>	<b>76,2</b>	<b>710,1</b>	<b>0,5</b>	<b>24,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>151,5</b>	<b>127,2</b>	<b>457,1</b>	<b>7,7</b>	<b>1827,8</b>	<b>21,5</b>
<b>Полдник</b>																		
2008	467	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	6,8	8,7	37,9	257,3	0,1	4,4	0	0,2	0	43,0	14,0	71,4	0,8	147,1	4,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	0	0,5	0	0	0,2	205,7	22,4	145,6	0,2	292	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,6</b>	<b>14,9</b>	<b>47,0</b>	<b>373,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>248,7</b>	<b>36,4</b>	<b>217,0</b>	<b>1,0</b>	<b>439,1</b>	<b>22,1</b>
<b>Ужин</b>																		
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,7	17,2	26,1	374,3	0,1	0,4	0,1	0,3	0,4	248,9	33,9	305,3	0,8	257,6	5,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,1	32,4	0	0	0	0	0	8,2	3,5	4,4	0,5	15,5	0
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	2,0	6,1	46,3	0	1,2	1,2	0	0	28,4	21,2	30,7	0,5	124,1	3,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,6</b>	<b>19,2</b>	<b>40,3</b>	<b>453,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>285,5</b>	<b>58,6</b>	<b>340,4</b>	<b>1,8</b>	<b>397,2</b>	<b>8,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>86,0</b>	<b>82,9</b>	<b>239,0</b>	<b>2067,5</b>	<b>0,9</b>	<b>46,9</b>	<b>1,8</b>	<b>0,7</b>	<b>1,1</b>	<b>1014,2</b>	<b>290,7</b>	<b>1309,9</b>	<b>15,2</b>	<b>3511,1</b>	<b>76,2</b>

**6 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг
<b>Завтрак</b>																		
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	6,4	8,4	26,9	209,5	0,1	0,7	0	0,1	0,1	142,3	19,0	114,3	0,6	221,8	12,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/6	4,0	6,8	18	150,3	0	0	0	0,1	0	58,5	6,6	52,9	0,5	38,1	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2	0	8,9	35,8	0	0	0	0	0	8,2	4,1	6,4	0,1	9,8	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,6</b>	<b>15,2</b>	<b>53,8</b>	<b>395,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>209,0</b>	<b>29,7</b>	<b>173,6</b>	<b>1,2</b>	<b>269,7</b>	<b>12,1</b>
<b>II Завтрак</b>																		
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	240	2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>240</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>																		
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,8	3	2,3	40,5	0	15,4	0	0	0	16,9	10,7	21,3	0,6	131,3	1,7
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,5	7,7	11,7	140,3	0,1	9,4	0,2	0	0	44,1	24,5	73,2	1,1	438,3	6,1
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	18,5	10,3	3,0	205,2	0,2	14,1	6,4	0,1	1,5	18,9	17,6	266,7	5,9	325,0	7,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,8	30,7	176,5	0,1	0	0	0,1	0	8,1	6,5	35,9	0,8	56,0	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	0	0	9	9,5	43,5	2	68	2,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	0,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,0</b>	<b>25,2</b>	<b>77,6</b>	<b>699,3</b>	<b>0,5</b>	<b>38,9</b>	<b>6,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>105,8</b>	<b>70,7</b>	<b>440,6</b>	<b>10,4</b>	<b>1019,5</b>	<b>18,9</b>
<b>Полдник</b>																		
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,4	8,7	39,8	262,4	0,1	0,1	0	0,2	0	32,7	10,6	64,7	0,6	102,8	3,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	0,2	204	22,4	144	0,2	292	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,0</b>	<b>14,9</b>	<b>48,9</b>	<b>378,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>236,7</b>	<b>33,0</b>	<b>208,7</b>	<b>0,8</b>	<b>394,8</b>	<b>21,4</b>
<b>Ужин</b>																		
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,7	13,7	5,2	195,4	0,1	0,5	0,2	1,8	0,4	146,1	20,2	212,2	1,9	259,1	25,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,8	11,3	0	1,2	0	0	0	5,3	5,6	16,4	0,2	29	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	0	0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,1	32,4	0	0	0	0	0	8,4	3,6	4,4	0,5	15,5	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,4</b>	<b>14,1</b>	<b>39,4</b>	<b>353,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>170,2</b>	<b>44,3</b>	<b>270,8</b>	<b>3,5</b>	<b>368,1</b>	<b>25,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>73,0</b>	<b>69,6</b>	<b>239,9</b>	<b>1913,6</b>	<b>1,0</b>	<b>46,4</b>	<b>6,9</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>735,7</b>	<b>185,7</b>	<b>1107,7</b>	<b>18,7</b>	<b>2292,1</b>	<b>79,5</b>

**7 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг
<b>Завтрак</b>																		
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,2	8,5	30,7	228,6	0,2	0,7	0	0,1	0,1	148,5	32,3	169,1	1,4	263,8	11,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/6	4,0	6,8	18	150,3	0	0	0	0,1	0	58,5	6,6	52,9	0,5	38,1	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,3	12,6	93,3	0	0,2	0	0	0,1	108,5	17,8	81,6	0,4	169,1	9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,5</b>	<b>18,6</b>	<b>61,3</b>	<b>472,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>315,5</b>	<b>56,7</b>	<b>303,6</b>	<b>2,3</b>	<b>471,0</b>	<b>20,7</b>
<b>II Завтрак</b>																		
2008		БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	0,1	12	63	42	0,9	522	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>63</b>	<b>42</b>	<b>0,9</b>	<b>522</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																		
2008	18	САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0,6	3,1	2,5	41,1	0	10,7	0	0	0	13,6	10,8	24,3	0,7	136,7	1,7
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7,0	7,6	24,7	196,3	0,1	5,2	0,2	0,1	0	51,4	26,0	98,5	1,2	442,1	7,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,4	10,7	12,3	199,6	0	17,6	0	0,3	0,2	61,1	30,5	145,9	2,6	390,5	9,5
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,8	4,0	35,7	0	1,1	0,2	0	0	9,5	7,0	14,1	0,3	66,7	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	0	0	9	9,5	43,5	2	68	2,8
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0	0,5	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,9</b>	<b>23,6</b>	<b>64,7</b>	<b>574,7</b>	<b>0,2</b>	<b>34,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>152,7</b>	<b>85,6</b>	<b>326,3</b>	<b>6,8</b>	<b>1104,5</b>	<b>22,5</b>
<b>Полдник</b>																		
2008		ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177	0	0	0	0	0	8	5	18	0,8	70	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	0,2	204	22,4	144	0,2	292	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,0</b>	<b>7,9</b>	<b>47,8</b>	<b>293,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>212</b>	<b>27,4</b>	<b>162</b>	<b>1,0</b>	<b>362</b>	<b>18</b>
<b>Ужин</b>																		
2008	111	СУП С КРУПОЙ И РЫБН.КОНСЕРВАМИ	200	7,3	3,8	15,3	126,4	0,1	5,0	0,2	0	0,1	31,2	21,3	64,5	1,0	369,2	3,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	0	0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,1	32,4	0	0	0	0	0	8,2	3,5	4,4	0,5	15,5	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,1</b>	<b>4,1</b>	<b>47,7</b>	<b>273,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>49,8</b>	<b>39,7</b>	<b>106,7</b>	<b>2,4</b>	<b>449,2</b>	<b>3,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59,8</b>	<b>55,0</b>	<b>253,0</b>	<b>1757,9</b>	<b>0,8</b>	<b>56,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>742,0</b>	<b>272,4</b>	<b>940,6</b>	<b>13,4</b>	<b>2908,7</b>	<b>64,8</b>



8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг
<b>Завтрак</b>																		
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,5	9,2	29,0	229,4	0,2	0,7	0	0,1	0,1	151,9	52,4	189,0	1,3	296,3	13,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/6	4,0	6,8	18	150,3	0	0	0	0,1	0	58,5	6,6	52,9	0,5	38,1	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,0	3,1	13,5	94,0	0	0,5	0	0	0,1	108,4	14,9	78,4	0,2	155,6	9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>60,5</b>	<b>473,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>318,8</b>	<b>73,9</b>	<b>320,3</b>	<b>2,0</b>	<b>490,0</b>	<b>22,6</b>
<b>II Завтрак</b>																		
2008		ГРУША	140	0,6	0,4	14,4	65,8	0	7	0	0	0	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>65,8</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26,6</b>	<b>16,8</b>	<b>22,4</b>	<b>2,8</b>	<b>217</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>																		
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,8	3,1	2,8	43,3	0	12,7	0,1	0	0	15,7	12,7	28,2	0,7	161,1	2,0
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	4,9	7,7	14,2	152,8	0,1	10,9	0,2	0	0	52,3	30,5	84,0	1,5	531,6	8,0
2008	272	КОТЛЕТЫ	70	12,3	11,1	5,6	170,4	0	0,3	0	0,1	0,1	14,7	13,8	108,1	1,6	225,3	5,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	4,3	19,7	129,5	0,1	9,6	0	0,1	0,1	34,8	27,1	77,8	1,1	705,8	7,8
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,8	4,0	35,7	0	1,1	0,2	0	0	10,2	7,2	14,1	0,3	66,7	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	0	0	9	9,5	43,5	2	68	2,8
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0	0	17	67,9	0	0	0	0	0	10,2	1,7	4	0	0,5	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,8</b>	<b>28,4</b>	<b>84,5</b>	<b>701,6</b>	<b>0,3</b>	<b>34,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>146,9</b>	<b>102,5</b>	<b>359,7</b>	<b>7,2</b>	<b>1759,0</b>	<b>27,1</b>
<b>Полдник</b>																		
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,4	8,7	39,8	262,4	0,1	0,1	0	0,2	0	32,7	10,6	64,7	0,6	102,8	3,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	0,2	204	22,4	144	0,2	292	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,0</b>	<b>14,9</b>	<b>48,9</b>	<b>378,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>236,7</b>	<b>33,0</b>	<b>208,7</b>	<b>0,8</b>	<b>394,8</b>	<b>21,4</b>
<b>Ужин</b>																		
2008	51	ВИНЕГРЕТ	180	3,0	7,2	15,3	139,4	0,1	29,0	0,5	0	0	60,9	36,2	74,9	1,8	545,9	7,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	0	22	5	77	1	0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	0	0	11,5	16,5	42	1	64,5	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,1	32,4	0	0	0	0	0	8,2	3,5	4,4	0,5	15,5	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,0</b>	<b>12,1</b>	<b>48,8</b>	<b>353,2</b>	<b>0,23</b>	<b>29,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102,6</b>	<b>61,2</b>	<b>198,3</b>	<b>4,3</b>	<b>625,9</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>63,9</b>	<b>74,9</b>	<b>257,1</b>	<b>1973,1</b>	<b>0,93</b>	<b>72,9</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>831,6</b>	<b>287,4</b>	<b>1109,4</b>	<b>17,1</b>	<b>3486,7</b>	<b>80,1</b>

**9 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг
<b>Завтрак</b>																		
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,8	8,5	29,9	223,7	0,2	0,7	0	0,1	0,1	159,9	29,4	192,5	0,6	255,8	11,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/6	4,0	6,8	18	150,3	0	0	0	0,1	0	58,5	6,6	52,9	0,5	38,1	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,3	12,6	93,3	0	0,2	0	0	0,1	108,5	17,8	81,6	0,4	169,1	9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,1</b>	<b>18,6</b>	<b>60,5</b>	<b>467,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>326,9</b>	<b>53,8</b>	<b>327,0</b>	<b>1,5</b>	<b>463,0</b>	<b>20,7</b>
<b>II Завтрак</b>																		
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	240	2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>240</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>																		
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	4,9	6,3	17,1	146,6	0,1	5,1	0,2	0	0	27,7	21,9	69,5	1,1	395,3	4,7
2008	272	КОТЛЕТЫ	70	13,6	12,3	5,6	186,3	0	0,3	0	0,1	0,1	15,3	15,1	119,4	1,7	249,8	6,0
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,7	6,0	15,1	131,5	0	6,1	0,2	0	0,1	65,8	33,6	71,8	2,0	453,2	11,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	0	0	9	9,5	43,5	2	68	2,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	0,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,5</b>	<b>25,0</b>	<b>67,7</b>	<b>601,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>125,7</b>	<b>81,8</b>	<b>304,2</b>	<b>6,8</b>	<b>1167,2</b>	<b>25,1</b>
<b>Полдник</b>																		
		БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/15	2,3	0,9	25,5	119,2	0	0	0	0	0	8,1	10,0	24,4	0,7	61,2	1,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	0,2	204	22,4	144	0,2	292	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,9</b>	<b>7,1</b>	<b>34,6</b>	<b>235,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>212,1</b>	<b>32,4</b>	<b>168,4</b>	<b>0,9</b>	<b>353,2</b>	<b>19,1</b>
<b>Ужин</b>																		
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	2,1	6,8	49,7	0	1,6	1,1	0	0	26,8	19,5	28,2	0,8	145,3	3,0
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,5	17,2	26,8	377,1	0,1	0,5	0,1	0,3	0,4	254,3	34,5	308,4	0,8	260,2	5,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,1	32,4	0	0	0	0	0	8,2	3,5	4,4	0,5	15,5	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,4</b>	<b>19,3</b>	<b>41,7</b>	<b>459,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>289,3</b>	<b>57,5</b>	<b>341,0</b>	<b>2,1</b>	<b>421,0</b>	<b>8,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>75,9</b>	<b>70,2</b>	<b>224,7</b>	<b>1849,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>968,0</b>	<b>233,5</b>	<b>1154,6</b>	<b>14,1</b>	<b>2644,4</b>	<b>75,0</b>

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг
<b>Завтрак</b>																		
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,2	8,3	24,7	194,6	0,1	0,7	0	0,1	0,1	141,7	25,4	122,8	0,3	211,9	12,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/6	4,0	6,8	18	150,3	0	0	0	0,1	0	58,5	6,6	52,9	0,5	38,1	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2	0	8,9	35,8	0	0	0	0	0	8,2	4,1	6,4	0,1	9,8	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,4</b>	<b>15,1</b>	<b>51,6</b>	<b>380,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>208,4</b>	<b>36,1</b>	<b>182,1</b>	<b>0,9</b>	<b>259,8</b>	<b>12,0</b>
<b>II Завтрак</b>																		
2008		ЯБЛОКО	145	0,6	0,6	14,2	68,2	0	14,5	0	0	0	23,2	11,6	16	3,2	403,1	2,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,2</b>	<b>68,2</b>	<b>0</b>	<b>14,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,2</b>	<b>11,6</b>	<b>16</b>	<b>3,2</b>	<b>403,1</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>																		
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,9	7,8	14,2	154,8	0,1	10,9	0,2	0	0	56,1	31,0	84,8	1,6	532,9	8,1
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	220	12,7	13,6	21,3	261,2	0,1	17,0	0,5	0,1	0,2	52,9	48,1	164,7	3,0	930,0	12,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	0	2	0	0	0	9,2	5,6	9,6	0,2	56,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	0	0	9	9,5	43,5	2	68	2,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	0,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,2</b>	<b>21,8</b>	<b>66,1</b>	<b>558,0</b>	<b>0,3</b>	<b>29,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>135,1</b>	<b>95,9</b>	<b>302,6</b>	<b>6,8</b>	<b>1588,2</b>	<b>23,0</b>
<b>Полдник</b>																		
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1	55	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	0,2	204	22,4	144	0,2	292	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,4</b>	<b>11,1</b>	<b>46,3</b>	<b>324,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>218,5</b>	<b>32,4</b>	<b>189</b>	<b>1,3</b>	<b>347</b>	<b>18</b>
<b>Ужин</b>																		
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	1,4	3	3,7	48,8	0	9,6	0,3	0	0	28,5	13,4	26,8	0,7	123,4	1,9
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	200	19,7	15,4	6,4	245,6	0,1	1,1	0,4	1,4	0,5	167,9	52,6	317,7	2,3	519,7	111,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	0	0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,1	32,4	0	0	0	0	0	8,2	3,5	4,4	0,5	15,5	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,9</b>	<b>18,7</b>	<b>42,5</b>	<b>441,6</b>	<b>0,2</b>	<b>10,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>215,0</b>	<b>84,4</b>	<b>386,7</b>	<b>4,4</b>	<b>723,1</b>	<b>113,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>65,5</b>	<b>67,3</b>	<b>220,7</b>	<b>1773,4</b>	<b>0,7</b>	<b>56,8</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>1,0</b>	<b>800,2</b>	<b>260,4</b>	<b>1076,4</b>	<b>16,6</b>	<b>3321,2</b>	<b>169,7</b>

