

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша кукурузная молочная 3. Какао с молоком 4. Хлеб 1 Масло (порциями) 2. Каша манная молочная 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша манная молочная 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. масло (порциями) 2. Каша геркулесовая молочная 3. Чай сладкий 4. Хлеб .	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная 3. Кофейный напиток с молоком 4. Хлеб	1 Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная 3. Чай сладкий с лимоном 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша рисовая молочная 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша пшённая молочная 3. Чай сладкий 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша молочная кукурузная 4. Чай сладкий 5. Хлеб	1 Каша гречневая рассыпчатая с маслом 3. чай с сахаром 4. Хлеб .	1. Масло (порциями) 2. Каша «Дружба»молочная 3. Какао с молоком 4. Хлеб
II Завтрак									
Сок (фрукт)	Морс (фрукт)	Сок (фрукт)	Напиток из шиповника (фрукт)	Сок (фрукт)	Морс (фрукт)	Сок (фрукт)	Напиток из шиповника (фрукт)	Напиток из лимона (фрукт)	Сок (фрукт)
Обед									
1. Суп с гречками и зелен. горошком. 2. Отварные рожки с тушенкой. . Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	1. Салат из моркови 2. Рассольник со сметаной 3. Курица с перловкой 4. Компот из чернослива и лимона 5. Хлеб ржаной	1. Салат овощной 2. Суп с мелкой вермишелью 3. плов с говядиной 6. Напиток из лимона 7. Хлеб ржаной	1. Салат из зеленого горошка с луком 2. Суп рыбный с перловкой 3. Мясная котлета с гречкой 6 Компот из кураги 7. Хлеб ржаной	2. Суп: Щи со свежей капустой на м/к бульоне 3. Рыба запеченная с рожками 4. Компот с/ф витамином «С» 5. Хлеб ржаной	1. Овощное рагу 2. Суп с клецками и курицей 4. Кисель 5. Хлеб ржаной	1 Салат из капусты с кукурузой 2. Суп гороховый на к/б 3. Ёжик из говядины, 4. Соус 5. Пюре картоф 6. Компот из изюма и лимона 7. Хлеб ржаной	1. Салат из моркови 2. Борщ с св. Капустой и сметаной 3. Рисовая запеканка 5. Компот из кураги 6. Хлеб ржаной	1. Отварная свекла 2. Суп овсяный 3. Макароны отварные 4 мясная тефтеля 5. Сок фруктовый с витамином С 6. Хлеб ржаной	1. Салат «Фасолька» 2. Свекольник со сметаной 3. Азу с говядиной/курой 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб пшеничный
Подник									

1. Коржик 2. Кисель фруктовый .Солянка с тушенкой 2. Какао с молоком 3. Хлеб пшеничный	1. Витушка с повидлом 3. Чай с молоком	1. Картофельное пюре с кабачковой икрой 2. Чай сладкий с конфетой 3. Хлеб	1. Яйцо вареное 2. Чай сладкий зефир	1. Кукуруза сладкая 2. Омлет 3. Чай с молоком 4. хлеб 5. Печенье/пряник	1. каша гречневая молочная 2. Чай сладкий вафли	1. Макароны отварные 2. Чай с молоком 3. Конфета 4. Фрукты свежие	1. Суп молочный с вермишелью 2. Чай с сахаром 3. Хлеб 4. Печенье	1. Блинчики со стущ. Молоком 2. Чай сладкий	1. Омлет 2. Чай сладкий 3. Хлеб с повидлой
--	---	---	---	---	--	--	---	--	--

\

I день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
Сборник, 2011	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0,02
Сборник, 2011	179	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,9	6,7	29,7	202,9	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
54-2гн-2020	54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	4,4	8,3	0,8
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				8,8	15,4	53,2	385,80	0,3	0,5	50	1,15	132,6	52,7	197,8	2,52
II Завтрак															
Сбор.рецептуры 2011	Сбор.рецептуры 2011	Морс персиковый (фрукт)	100	0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
Сборник, 2011	32	СУП С ГРЕНКАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	1,96	4,92	15,28	113,3	0,08	13,2	40		26,6	20	56	0,8
54-1г-2020	54-1г-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНКОЙ	200	5,0	5,3	35	208,0	0,1	0	34		67	9	46	1
54-7хн-2020	54-7хн-2020	КОМПОТ С/Ф ВИТАМИНОМ «С»	200	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				26,71	25,02	105,28	744,7	0,38	29,1	134,1	1,1	151,6	73,3	288,6	5,7
Полдник															
Сборник, 2011	237	КОРЖИК	100	24,5	16,2	22,5	332,4	0,1	0,8	115		251	41	335	0,8
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	0	163	39,0	151	1
Итого за прием пищи:				30,5	18,1	74	520,7	0,2	1,1	0	0,8	423,5	30,4	518	2,3
Всего за день:				66,91	58,62	250,66	1727,2	1,1	34,28	184,1	3,23	720,22	163,55	1019,92	13,02

2 день															
Сборник рецептов	Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
Сборник, 2011	4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0,02
Сборник, 2011	к/к	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,3	12,6	36,8	294,27	0,3	0,8	70	1,1	160	74	274	2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	4,4	8,3	0,8
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ	40	2,3	0,3	14,8	71,1	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				10,9	21,2	58,1	466,67	0,4	0,8	120	1,15	176,6	84,9	316,8	3,32
II Завтрак															
к/к	к/к	Морс (фрукт)	100	0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0	18,18	76	0,02	3,60			12,6			2,52
Обед															
к/к	к/к	Салат из моркови	40	0,5	0,1	1,5	8,9	0	6		0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	10,75	11,35	48,51	419	0,45	33,0	0	0	98,4	10,8	26,6	4,33
54-11м-2020	54-11м-2020	КУРИЦА С ПЕРЛОВКОЙ	130/50	11,62	9,89	30,23	256,5	0,07	2	85		26	26	148	2
Сборник, 2011	81	Компот из чернослива и лимона	180	0,4	0,1	24,8	101,9		0,7	0	0,1	20,	8,3	20,3	0,5
Сборник, 2011	1	Хлеб Ржаной	40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				27,07	26,67	130,74	917,3	0,62	41,7	85	1,0	165,4	61,1	254,8	19,03
Полдник															
Сборник, 2011	318	ВИТУШКА С ПОВИДЛОЙ	100	3,05	4,17	24,08	146,05	0,16	21,98	20		16,2	30,7	83,7	1,36
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
Итого за прием пищи:				21,35	13,37	65,48	435,65	0,27	22,18	23,0	0	91,3	48,6	170	2,76
Всего за день:				60,22	61,24	272,5	1895,62	1,31	68,28	228	2,15	445,9	194,6	741,6	16,1

3 день															
Сборник рецептур		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Сборник,	5	Масло	3	3,5	4,5	0	54,5	0,01	0,0	0,05	0,1	150	7	82	0
Сборник, 2011	177	КАГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,7	10,6	40,0	289,9	0,1	0,8	71	0	135	16	237	3
к/к	к/к	Кофейный напиток С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ	30	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				17,5	18	74,3	528,3	0,22	1,0	74,05	1,15	284,3	73,0	306,7	1,9
II Завтрак															
Сб.рецептур 2011		Сок фруктовый /фрукт	100	0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Обед															
к/к	к/к	Салат овощной	60	1,728	3,708	3,708	55,11	59,58	0,03			5,58			11,196
Сборник, 2011	к/к	Суп с мелкой вермишелью	180	7,92	3,9	14,36	124,22	0,1	14,6	81,6		79,8	38,6	122,6	1,0
Сборник, 2011	к/к	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	220	8,2	6,5	42,8	262,4	0,4	0	34	0	52	68	207	5,3
Сборник, 2011	к/к	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА	200	1,8	0	28,6	121,4	0,01	0,4	0		59,3	38,9	54	4,5
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ ржаной	60	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				37,54	27,50	126,56	903,13	60,22	15,04	117,6	0,8	236,38	172,7	395,56	24,39
Полдник															
Сборник, 2011	к/к	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАБАЧКОВОЙ ИКРОЙ	150/45	2,60	4,4	25,7	152,5	0,01	0	10	0	11	5	28	0,4
Сборник,	к/к	Конфета	20	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
к/к	к/к	Чай сладкий	180	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
Итого за прием пищи:				4,5	6,1	76,4	252,4	0,02	5,2	13,0	0,4	95,6	18,4	97,8	3,3
Всего за день:				60,44	51,6	300,16	1778,83	60,5	28,44	204,65	2,35	556,68	282,1	621,6	30,04

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 мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
Сборник, 2011	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0,02
Сборник, 2011	179	Каша пшеничная молочная	180	5,9	6,7	29,7	202,9	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
54-2гн-2020	54-2гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	4,4	8,3	0,8
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ. Пряник	60	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				8,8	15,4	53,2	385,80	0,3	0,5	50	1,15	132,6	52,7	197,8	2,52
II Завтрак															
Сбор.рецептуры 2011	Сбор.рецептуры 2011	Сок ФРУКТОВЫЙ (ФРУКТ)	100	0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
к/к	к/к	Салат из зеленого горошка и	50	1,728	3,708	3,708	55,11	59,58	0,03			5,58			11,196
Сборник, 2011	32	Суп рыбный с перловкой	200	1,96	4,92	15,28	113,3	0,08	13,2	40		26,6	20	56	0,8
Сборник, 2011	278	Мясная котлета с гречкой	130/70	15,2	13,1	2,5	188,3	0,1	0,8	60,0		35	23	182	2,5
54-7хн-2020	54-7хн-2020	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ		3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				26,71	25,02	105,28	744,7	0,38	29,1	134,1	1,1	151,6	73,3	288,6	5,7
Полдник															
Сборник, 2011	237	Яйцо вареное	48	24,5	16,2	22,5	332,4	0,1	0,8	115		251	41	335	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ СЛАДКИЙ/зефир	200/30	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	0	163	39,0	151	1
Итого за прием пищи:				30,5	18,1	74	520,7	0,2	1,1	0	0,8	423,5	30,4	518	2,3
Всего за день:				66,91	58,62	250,66	1727,2	1,1	34,28	184,1	3,23	720,22	163,55	1019,92	13,02

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 мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
Сборник, 2011	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0,02
Сборник, 2011	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,6	10,9	22,5	214,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5
к/к	к/к	Чай сладкий с лимоном	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	0	163	39,0	151	1
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,9	23,9	52	478,1	0,4	1,5	0,04	1,45	317,2	78,3	303,2	2,2
II Завтрак															
Сб.рецептур 2011		СОК (ФРУКТ)	100	0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Обед															
Сборник, 2011	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,66	4,9	5,8	73,94	0,04	29,8	95		44,4	15	35,4	0,6
Сборник, 2011	к/к	Рыба запеченная с рожками	150/70	17,93	15,13	23,64	302,4	0,22	25	48		32	50	249	3
к/к	к/к	КОМПОТ С/Ф С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,0	0,0		25,7	13,4	41,3	1,0
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				20,62	19,72	78,1	612,3	0,42	60,8	149	0,8	122,4	93,1	381,2	3,54
Полдник															
2008	211	КУКУРУЗА СЛАДКАЯ	40	1,728	3,708	3,708	55,11	59,58	0,03			5,58			11,196
Сборник, 2011	216	ОМЛЕТ	150	12,6	19,4	3,2	237,1	0,08	0,75	392		125	58,5	226	2,25
к/к	к/к	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯНИК	20	3	3,9	29,8	166,8								
Итого за прием пищи:				18,82	28,40	45,308	459,44	59,67	60,65	395	0	196,18	69,9	279,8	14,34
Всего за день:				54,24	72,02	198,31	1644,84	60,53	130,15	544,04	2,25	671,78	259,3	1008,4	20,53

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
Сборник, 2011	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0,02
Сборник, 2011	177	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,9	6,7	29,9	200,7		0,5		0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
к/н	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	4,4	8,3	0,8
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ	30	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				9,0	16,5	62,1	433,0	0,01	0,5	50	0,25	128,8	36,5	155,6	1,72
II Завтрак															
Сбор.рецептуры 2011	Сбор.рецептуры 2011	Фрукт (морс)	100	0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
Сборник, 2011	к/к	СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	180	6,0	6,0	21,4	165,0	0,1	9,6	0,2	0,4	34,8	33,9	102,1	1,7
Сборник, 2011	к/к	ОВОЩНОЕ РАГУ с КУРИЦЕЙ	220	15,27	11,88	15,4	229,6	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
к/к	к/к	КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				27,2	23,4	84,1	644,2	0,2	17,4	0,2	2,6	87,2	82,4	342,2	4,8
Полдник															
Сборник, 2011	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МОЛОКОМ	180	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ СЛАДКИЙ, ВАФЛЯ	200/20	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	0	163	39,0	151	1
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ	30	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				9,6	8,3	132,5	330,7	0,2	0,9	0	1	194,8	27,3	168,9	0,6
Всего за день:				46,7	48,3	296,8	1497,80	0,9	41,2	0,4	6,6	467	188,1	689,7	13,9

7 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
---------	---	--------------------------	-------	------------------	----------------	----------	----------------------

рецептур	технологической карты	блюда	порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ценность ккал	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
Сборник, 2011	5	масло (ПОРЦИЯМИ)	4	3,5	4,5	0	54,5	0,01	0,0	0,05	0,1	150	7	82	0
Сборник, 2011	36	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,4	11,5	38,8	292,1	0,3	0,8	71	0,2	146	66	213	3,2
54-3гн-2020	214	Чай сладкий	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	45	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,45	12,35	64,4	455,8	0,15	3,1	103,9	3,53	102,74	83,4	213,22	2,52
II Завтрак															
к\к	к/к	СОК фруктовый (фрукт)	100	0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Обед															
Сборник, 2011	к/к	Салат из капусты с кукурузой	50	0,5		1,8	9,1	0,02	6	6		14	8	25	0,54
Сборник, 2011	34	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	7,1	4,32	18,46	141,12	0,2	12	29,4		33	34	92,2	2
Сборник, 2011	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ «Ёжик»	70	7,4	9,32	10,52	169	0,03	0,04	12		9	9	64	1
Сборник, 2011	к/к	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, ПОДЛИВ	150	3,58	5,07	22,79	161,98					59,66	43,89	1,61	3,82
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,0	0,0		25,7	13,4	41,3	1,0
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ ржаной	60	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				23,2	24,31	123,41	552,12	0,18	16,268	47,4	1,4	142,86	110,79	131,7	5,38
Полдник															
Сборник, 2011	204	МАКАРОНЫ отварные с маслом	150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,1		34	1,4	67	9	46	1
к/к	к/к	КОНФЕТА	20	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к\к	к/к	ЧАЙ сладкий	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				19,9	17,2	96,7	422,9	0,1	6,3	0,1	0,4	301,6	50,8	310,8	1,1
Всего за день:				57,45	50,86	307,41	1525,88	0,4	32,86	0,5	7	592,11	262,99	979,72	10

8 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
Сборник, 2011	178	Каша кукурузная молочная	180	4,9	6,9	24,6	176,9	0,1	0,8	45	0,9	136	30	134	1
к/к	к/к	Чай сладкий	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
Сборник, 2011	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0,02
		ХЛЕБ	45	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				9,1	17	50,3	386,3	0,21	1,0	98	0,9	213,1	47,9	222,3	2,42
II Завтрак															
Сбор.рецептуры	Сбор.рецептуры	Напиток из шиповника (фрукт)	100	0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
Сборник, 2011	29	Борщ со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	0,06	17,6	63		40,4	26,4	48,8	1,2
Сборник, 2011	248	Салат из моркови	40	8,8	3,4	3,7	80,6	0,1	0,5	27,5		14,0	19,5	106	0,5
2008	272	Рисовая запеканка с мясом	180\50	14,5	9,8	14,5	250,1	0	2,33	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
к/к	к/к	Компот из кураги	180	1,8	0	28,6	121,4	0,01	0,4	0		59,3	38,9	54	4,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной	60	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				31,32	19,68	85,18	558,94	0,27	35,93	90,6	3,6	198,2	92,7	408,8	11,1
Полдник															
Сборник, 2011	35	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	17,18	15,04	40,26	365,16	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	Чай сладкий	180	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	0	163	39,0	151	1
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ,/печенье	30\20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				24,38	19,74	69,66	553,46	0,2	0,5	26,04	0,05	173	45,5	184,5	1,5
Всего за день:				65,7	56,52	223,32	1574,7	0,7	41,01	220,04	4,73	596,82	145,35	828,12	17,52

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
Сборник, 2011	178	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180	8,2	6,5	42,8	262,4	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	4,4	8,3	0,8
Сборник, 2011	1	ХЛЕБ с маслом	40/5	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,5	11,4	66,2	424,9	0,11	0,5	0,05	0,3	276,8	43,5	237,6	1,7
II Завтрак															
Сбор.рецептуры 2011	Сбор.рецептуры 2011	Напиток из лимона (фрукт)	100	0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
к/к	к/к	Икра свекольная	50	4,8	2,06	9,12	110,4	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
Сборник, 2011	33	Суп овсяный	180	1,8	4,9	12,7	105,1	0	8,0	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2,0
Сборник, 2011	к/к	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	5,0	5,3	35	208,0	0,1	0	34		67	9	46	1
Сборник, 2011	277	Мясная тефтеля	70	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5		13	17	160	2,0
к/к	к/к	Сок фруктовый ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	Хлеб Ржаной	60	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				27,8	23,86	96,92	750,9	0,3	25,8	55,8	1,3	154,6	77,6	302,8	4,0
Полдник															
Сборник, 2011	п/п	Блинчики со сгущенным молоком	150/35	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7
Сбор. Рецептуры 2011	к/к	Чай сладкий	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0	0	216,0			0,18
Итого за прием пищи:				12,22	11,1	41,9	316,5	0,17	1,96	0	0,7	376,5	14,6	63,1	1,48
Всего за день:				55,42	46,46	223,2	1568,3	0,6	31,84	55,85	2,48	820,42	142,85	616,02	9,68

10 день															
рецептура	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
Сбор.Рецептуры	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0,02
Сбор. Рецептуры 2011	к/к	Каша молочная «Дружба»	180	7,1	10,7	46,0	308,6	0,1	0,8	70	0,9	139	36	155	1,6
кк	к/к	Какао с молоком	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	7,9	5,2	9,8	0,9
Сбор. Рецептуры 2011	5	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				8,65	11,25	58,45	492,7	0,1	1,3	0,04	0,95	135,5	27,6	136,0	1,4
II Завтрак															
к/к	к/к	Сок фруктовый (фрукт)	100	0,9	0	22,9	95	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
Обед															
2008	50	САЛАТ «ФАСОЛЬКА»	50	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14
к/к	к/к	Свекольник со сметаной	180	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	0,2	0,3	35,0	22,4	70,6	1,3
к/к	к/к	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ /КУРОЙ	200	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
Сбор. Рецептуры 2011	1	ХЛЕБ ржаной	60	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				27,7	39,7	73,12	701,3	0,22	32,3	0,22	6,68	122,28	84,7	292,8	6,94
Полдник															
к/к	к/к	Омлет	100	1,6	10,1	13,8	166,8	0,064	0,824	0	0	43,464	0	0	0,864
к/к	к/к	ЧАЙ сладкий	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
Сбор.	к/к	ХЛЕБ с повидлой	30/20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				23,7	49,3	92	364,3	0,064	1,324	0	0	152,664	20,8	104,5	2,164
Всего за день:							1657,3	0,4	41,6	1,5	8,6	374	151,8	518,8	10,8