

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Обед																							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0,00	8,8	8,0	18,7	181,8	0,3	4,5	0,2	4,1	0,0	0,0	37,4	35,8	103,2	2,4	518,2	5,6	0,0	0,0	
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,00	13,8	13,4	17,3	246,2	0,0	19,4	0,2	0,7	0,1	0,1	59,6	37,5	151,0	2,5	445,3	8,6	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	25,2	21,8	72,4	587,0	0,4	23,9	0,4	5,7	0,1	0,1	112,7	82,7	289,0	6,5	1019,1	16,4	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	25,2	21,8	72,4	587,0	0,4	23,9	0,4	5,7	0,1	0,1	112,7	82,7	289,0	6,5	1019,1	16,4	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,9	2,9																

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Обед																							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,	250	0,00	4,6	7,6	8,4	121,5	0,0	10,3	0,2	2,3	0,0	0,0	38,0	22,3	64,6	1,3	344,6	4,9	0,0	0,0	
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	0,00	17,1	19,2	5,6	263,5	0,1	1,7	0,3	1,6	0,0	0,1	24,6	22,4	153,0	1,7	246,3	6,8	0,1	0,0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	8,5	10,3	38,5	279,6	0,2	0,0	0,1	4,8	0,2	0,1	19,2	126,0	187,4	4,4	265,2	2,3	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,7	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	33,4	38,8	92,3	742,0	0,4	12,0	0,6	9,6	0,2	0,2	97,5	180,1	439,7	9,0	857,3	14,0	0,1	0,0	
Всего за день:				0,00	33,4	38,8	92,3	742,0	0,4	12,0	0,6	9,6	0,2	0,2	97,5	180,1	439,7	9,0	857,3	14,0	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	1,2	2,8																

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Обед																							
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,00	5,4	7,9	14,8	151,7	0,0	0,5	0,2	2,3	0,0	0,0	24,6	12,1	53,0	1,0	112,8	2,8	0,0	0,0	
2011	299	СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	0,00	16,3	19,2	0,8	241,3	0,1	0,9	0,1	1,7	0,2	0,1	18,7	16,0	146,8	1,6	193,7	7,1	0,1	0,0	
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,00	3,7	4,2	10,5	97,1	0,1	36,8	0,1	0,2	0,1	0,1	91,3	32,1	64,2	1,9	410,5	6,7	0,0	0,0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,1	0,1	21,9	89,4	0,0	1,0	0,0	0,2	0,0	0,0	11,1	3,4	2,6	0,5	74,5	0,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,7	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	28,7	33,1	68,4	579,5	0,3	39,2	0,4	5,3	0,3	0,2	152,9	71,2	301,3	6,6	791,5	17,1	0,1	0,0	
Всего за день:				0,00	28,7	33,1	68,4	579,5	0,3	39,2	0,4	5,3	0,3	0,2	152,9	71,2	301,3	6,6	791,5	17,1	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	1,2	2,4																

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Обед																							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,00	6,1	3,1	11,3	97,9	0,1	5,5	0,2	1,5	0,0	0,1	20,5	19,5	43,9	0,7	387,4	4,0	0,0	0,0	
2012	38	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	0,00	15,0	16,5	15,5	268,2	0,0	0,3	0,0	2,6	0,1	0,1	13,7	16,7	128,7	1,9	266,2	5,9	0,0	0,0	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	0,00	4,4	7,2	46,3	267,7	0,1	0,0	0,1	0,5	0,1	0,0	21,4	32,5	88,4	0,5	66,8	0,9	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,7	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	28,9	28,5	108,5	694,3	0,3	5,8	0,3	5,5	0,2	0,2	75,1	82,0	303,1	5,4	746,3	10,8	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	28,9	28,5	108,5	694,3	0,3	5,8	0,3	5,5	0,2	0,2	75,1	82,0	303,1	5,4	746,3	10,8	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,0	3,8																

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Обед																							
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	0,00	4,5	7,7	10,9	131,1	0,0	3,6	0,2	2,4	0,0	0,0	20,9	18,3	60,4	1,1	311,1	4,0	0,0	0,0	
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	0,00	15,5	5,7	0,8	116,1	0,1	0,5	0,0	1,8	0,2	0,1	30,4	30,1	211,2	0,8	324,8	144,6	0,5	0,0	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,4	7,2	41,1	254,7	0,1	0,0	0,1	1,5	0,1	0,0	23,4	11,3	48,2	1,1	75,9	0,9	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	29,2	21,0	84,8	644,0	0,3	4,1	0,3	6,6	0,3	0,1	94,2	73,0	362,0	5,3	792,1	151,7	0,5	0,0	
Всего за день:				0,00	29,2	21,0	84,8	644,0	0,3	4,1	0,3	6,6	0,3	0,1	94,2	73,0	362,0	5,3	792,1	151,7	0,5	0,0	
Сбалансированность:						1	0,7	2,9															

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Обед																							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0,00	9,1	8,0	20,6	191,0	0,3	5,5	0,2	4,2	0,0	0,0	38,9	38,5	109,8	2,4	587,9	6,2	0,0	0,0	
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,00	13,9	13,4	17,3	246,5	0,0	19,4	0,2	0,7	0,1	0,1	60,0	37,7	151,3	2,5	446,8	8,6	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	5,9	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,7	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	26,4	23,1	73,3	498,0	0,4	24,9	0,4	5,8	0,1	0,1	119,2	89,7	303,2	7,2	1060,6	14,8	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	26,4	23,1	73,3	498,0	0,4	24,9	0,4	5,8	0,1	0,1	119,2	89,7	303,2	7,2	1060,6	14,8	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,9	2,8																

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Обед																							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,	250	0,00	4,6	7,6	8,4	121,5	0,0	10,3	0,2	2,3	0,0	0,0	38,0	22,3	64,6	1,3	344,6	4,9	0,0	0,0	
2011	299	СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	0,00	15,6	18,4	0,8	230,8	0,1	0,9	0,1	1,7	0,2	0,1	18,1	15,2	140,1	1,5	184,9	6,8	0,1	0,0	
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,00	3,7	4,2	10,5	97,1	0,1	36,8	0,1	0,2	0,1	0,1	91,3	32,1	64,2	1,9	410,5	6,7	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,7	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	27,1	31,9	59,5	526,8	0,3	48,0	0,4	5,1	0,3	0,2	163,1	79,0	303,6	6,3	941,2	18,4	0,1	0,0	
Всего за день:				0,00	27,1	31,9	59,5	526,8	0,3	48,0	0,4	5,1	0,3	0,2	163,1	79,0	303,6	6,3	941,2	18,4	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	1,2	2,2																

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Обед																							
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	0,00	4,5	7,7	10,9	131,1	0,0	3,6	0,2	2,4	0,0	0,0	20,9	18,3	60,4	1,1	311,1	4,0	0,0	0,0	
2012	38	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	0,00	14,7	16,5	14,1	261,7	0,0	0,3	0,0	2,6	0,1	0,1	13,3	16,4	127,2	1,9	263,8	5,9	0,0	0,0	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,4	7,2	41,1	254,7	0,1	0,0	0,1	1,5	0,1	0,0	23,4	11,3	48,2	1,1	75,9	0,9	0,0	0,0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,1	0,1	21,9	89,4	0,0	1,0	0,0	0,2	0,0	0,0	11,1	3,4	2,6	0,5	74,5	0,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,7	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	28,9	33,2	108,4	736,9	0,2	4,9	0,3	7,6	0,2	0,1	75,9	57,0	273,1	6,2	725,3	11,3	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	28,9	33,2	108,4	736,9	0,2	4,9	0,3	7,6	0,2	0,1	75,9	57,0	273,1	6,2	725,3	11,3	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,1	3,8																

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Обед																							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,00	7,8	3,1	11,3	104,9	0,1	5,5	0,2	1,5	0,0	0,1	20,5	19,5	43,9	0,7	387,4	4,0	0,0	0,0	
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	0,00	15,5	17,6	5,6	242,5	0,1	1,7	0,3	1,6	0,0	0,1	23,3	20,8	139,4	1,5	228,7	6,2	0,1	0,0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	8,5	10,3	38,5	279,6	0,2	0,0	0,1	4,8	0,2	0,1	19,2	126,0	187,4	4,4	265,2	2,3	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,7	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	35,2	32,7	90,8	687,5	0,5	7,2	0,6	8,8	0,2	0,3	82,5	179,6	412,8	8,9	907,2	12,5	0,1	0,0	
Всего за день:				0,00	35,2	32,7	90,8	687,5	0,5	7,2	0,6	8,8	0,2	0,3	82,5	179,6	412,8	8,9	907,2	12,5	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	0,9	2,6																

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Обед																							
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,00	5,4	7,9	14,7	151,5	0,0	0,5	0,2	2,2	0,0	0,0	24,3	12,0	52,7	1,0	111,8	2,8	0,0	0,0	
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	0,00	15,5	5,7	0,8	116,1	0,1	0,5	0,0	1,8	0,2	0,1	30,4	30,1	211,2	0,8	324,8	144,6	0,5	0,0	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	0,00	4,4	7,2	46,3	267,7	0,1	0,0	0,1	0,5	0,1	0,0	21,4	32,5	88,4	0,5	66,8	0,9	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,7	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	28,7	22,5	97,2	595,8	0,3	1,0	0,3	5,4	0,3	0,1	95,6	87,9	394,4	4,6	529,3	148,3	0,5	0,0	
Всего за день:				0,00	28,7	22,5	97,2	595,8	0,3	1,0	0,3	5,4	0,3	0,1	95,6	87,9	394,4	4,6	529,3	148,3	0,5	0,0	
Сбалансированность:					1	0,8	3,4																