

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	41,5	49,5	1,8	675	1,2	433	2,1	1,7	0,1	0,7	2,7	0,3	0,3	40,4	1201	751	53,9	2,7	6,2	16,6
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	30	2,2	0,8	13,9	70,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,8	22,1	8,9	0,5	0	0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3
Итого за прием пищи:				45,3	51,1	48,4	893,6	26,8	440	3,2	1,7	0,1	0,7	2,7	0,4	0,8	43,4	1244	802,2	82	9	6,4	19,6
II Завтрак																							
2008	189	КАША ГИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	5,8	21	146,8	0,4	36	0,2	0,1	0	0,1	0	0	0,4	4,2	88,9	93,5	20,3	0,3	0,6	7,2
2008	1	МАСЛО	60	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	432	КОФЕЛИНОВЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
Итого за прием пищи:				9,5	15,6	68,2	442,8	0,7	104	1,4	0,3	0,1	0,2	0	0,1	1,4	17,7	168,5	199,1	53,8	1,8	1,2	11,7
Обед																							
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С	100/40	8,2	13,6	6,2	180,8	12,3	219	4,8	0	0	0,1	2,4	0,2	1,1	11,4	69,8	143,9	34,2	1,3	0,3	3,2
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И	250/11/16	6,6	9,6	10,5	153,6	8,5	199	0,5	0,1	0,1	0	0,7	0,3	1,9	10,9	40,8	96,3	27	1,6	1,3	6,7
2008	254	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	2,9	21,8	125,6	0	15,6	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,3	6,8	6,3	27,1	4,9	0,6	0,2	0,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0	23,4	95,9	0,2	70	0	0	0	0	0	0	0,4	0	22	19,7	14,2	0,5	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				31,1	39,4	103,4	881,3	21	503	6,1	0,1	0,5	0,2	3,1	0,6	4,7	29,1	187,6	465,7	126,7	7,3	1,8	10,4
Полдник																							
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	5,3	2,5	33,7	175,3	1,7	9,7	0,3	0	0,1	0	0	0	0,8	21,6	17	47,2	9,3	0,6	0,3	1,3
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
		ТВОРОЖЕК "ТЕМА"	100	12,9	13,5	2,9	208,8	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	127,5	172,8	18,4	0,4	0	0
Итого за прием пищи:				23,8	20	46,7	485,8	3,1	9,8	0,4	0	0,3	0	0	0	0,8	21,6	358,7	371,2	50,9	2,6	0,3	1,3
Ужин																							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,9	5	7,8	80,4	1,8	24,1	2,2	0	0	0	0	0	0,2	5,1	22,7	26,4	13,7	0,7	0,2	2,8

2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	17	9,6	6,7	173,8	1,1	413	0,4	0,3	0,1	0,1	0,1	0	3	3,5	44,8	181,6	32,4	1	0,8	41,7
2008	335	ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,6	5,7	22,8	151,5	11,7	35	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,5	11,6	41,9	98	33,4	1,4	0,6	9,6
2008	1	БУТЕРБРОД МАСЛОМ	50/6	3,6	5,3	22,8	151,5	0	35,4	1,1	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,1	38,9	14,9	0,9	0,4	0
2008	430	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/15	0,3	0	10,3	40,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,5	7,4	4	0,7	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/15	15	11,9	32,1	286,6	0,2	60,7	1,2	0,1	0	0,2	0	0	0,6	2,1	128,1	186,2	24,4	1	0,4	1,2
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	30	2,2	0,8	13,9	70,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,8	22,1	8,9	0,5	0	0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
		МАНДАРИН	110	0,7	0,2	5,6	27,8	12,4	6,5	0,2	0	0	0	0	0,1	0,2	0	25,7	12,4	8,1	0,1	0	0
Итого за прием пищи:				18,9	13,1	69,6	462,5	14,2	67,2	1,6	0,1	0	0,2	0	0,1	0,8	2,1	173,2	233,3	48,6	4,1	0,4	1,2
II Завтрак																							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	6,9	18,6	150,6	0,4	36	0,8	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	5,1	97,7	129,1	36,1	0,9	1	8,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
Итого за прием пищи:				12,2	18,5	64,5	462,8	0,9	113	2	0,3	0,2	0,3	0	0,2	1,1	20,4	226,8	273,4	79,9	2,7	2,1	17,2
Обед																							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО РАССОЛЬНИК	100	1,6	9,5	7,9	119,7	11,4	242	4,3	0	0	0	0	0,1	0,5	10,1	39,2	32,7	18	1	0,4	4,2
2008	91	ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ТВОРОГОМ	250/11/16	7	9,8	15,8	177,2	6,7	199	0,6	0,1	0,1	0,1	0,7	0,3	2	10,7	36,6	114,5	30,8	1,7	1,1	7,3
2008	236	ГРИБА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ФАЙДОМ	250	27,5	21,8	39	446	18,4	60,1	6,4	0,3	0,4	0,4	0,1	0,6	5,9	26	69,8	361	79,4	3,4	2,3	66,6
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0	0	19,8	78,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3,2	0,2	0	0	0	
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0	
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0	
Итого за прием пищи:				42,9	43,1	123,8	1029,3	36,5	501	11,3	0,4	0,7	0,5	0,8	1	8,4	46,8	181,5	618,5	165,8	8,6	3,8	78,1
Полдник																							
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	3,4	6,2	31,1	188,5	0	35,4	0,3	0,1	0	0	0	0	0,2	7,7	12,2	30,7	5	0,3	0,2	1,3
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	6,4	14,4	4	0,6	0	0
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18
Итого за прием пищи:				10,3	12,5	70,4	438,1	0,6	80,6	0,3	0,1	0	0,3	0,7	0	0,6	7,7	266,6	229,1	37	1,1	1	19,3
Ужин																							

2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	6,1	2,2	67	35	98,7	2,8	0	0	0	0	0	0,3	6,3	12,1	13,1	9,2	0,6	0,1	0,7
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С	70	9,8	20,2	11,4	259	0,6	106	0,4	0,2	0	0,2	0,2	0,2	2,4	4,6	85,4	118,6	15,4	0,7	1,1	6,6
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,1	7,7	15,7	141,8	12,2	474	1,9	0,1	0,1	0	0	0,1	1,2	15,2	46,2	73,7	33	1,4	0,8	5,6
2008	1	БУТЕРБРОДС МАСЛОМ	30/6	2,2	5,2	13,7	108,8	0	35,4	0,7	0,1	0	0	0	0	0,4	8,1	6,9	23,8	8,9	0,5	0,2	0

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50/25	9,4	11,8	22,8	235	0,4	94,5	1,2	0,1	0,1	0,1	0,4	0,1	0,7	19,4	231	163,8	23,7	1,2	1,3	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,3	16,9	1,8	187,2	0,2	174	3,6	1,6	0	0,3	0,4	0,1	0,1	4,9	70,7	146,2	11,6	1,5	0,9	16,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
		АПЕЛЬСИН	180	1	0,3	9,3	48,8	30,2	8,1	0,3	0	0,1	0	0	0,1	0,2	6,3	38,5	26,1	14,8	0,4	0,3	2,5
Итого за прием пищи:				21,9	30,2	58,2	585,6	31,1	285	5,1	1,7	0,2	0,5	0,8	0,3	1,4	30,6	408,2	402	68,7	3,7	2,7	23,6
II Завтрак																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИРНАЯ	150	5,1	5,9	23,7	164,3	0,4	35,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0	0,4	0	94,4	129	25,6	1,3	0,3	6,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	0
Итого за прием пищи:				9	14,5	61,8	406,2	0,4	94,6	1,3	0,3	0,2	0,1	0	0,1	1,1	13,5	119,4	176,9	46,7	3	0,7	6,6
Обед																							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	11,1	8,4	141,4	7,4	485	4,9	0	0	0	0	0,1	0,6	7,6	27,3	50,7	22,6	0,9	0,5	3,2
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	250/34/16	7,1	6,7	18,9	159,5	6,6	176	0,6	0	0,1	0,1	0,7	0,3	2	11,9	26,1	100,8	28,4	1,7	1,3	6,6
2008	254	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	11,8	19,5	48,4	409	106	235	8,9	0	0,2	0,2	0	0,9	3,8	65,1	268	189,3	96,8	5,8	2,7	19,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,4	0,1	26,4	106,8	0	0,8	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	19,4	6,3	0,5	0	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				33	50,7	143,6	1142,1	120	896	14,4	0	0,6	0,4	0,7	1,3	7,5	84,6	382,6	538,9	200,5	12,2	4,5	29,3
Полдник																							
2008	467	БУЛОЧКА ПОМАЩАЯ	50	3,7	6,7	28,1	183,1	0	37,2	0,4	0,1	0,1	0	0	0	0,4	14,3	8,6	32,7	5,7	0,3	0,2	0,7
		ТВОРОЖЕК "ТЕМА"	100	12,9	13,5	2,9	208,8	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	127,5	172,8	18,4	0,4	0	0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
Итого за прием пищи:				17,6	20,4	49	469,3	1,8	37,3	0,7	0,1	0,2	0	0	0	0,4	14,3	148,7	218,1	31,3	3,2	0,2	0,7
Ужин																							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	2,5	1,3	30,9	2,8	0	1,1	0	0	0	0	0	0,7	11,6	14,2	6,8	0,3	0,1	0,2	0
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,7	12,8	5,3	193,2	9,2	4699	4,5	0	0,2	1,3	42	0,4	5,1	168	7,9	205,1	12,7	4,5	3,6	4,4

2008	372	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,8	2	3,3	38	0,4	20,4	0	0	0	0	0	0	0	1,6	14,1	11,7	2,8	0	0	1,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,1	5,2	31	194,8	0	20,3	4,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	2	19,1	19,7	162	108,8	3,8	1,2	2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	180/7	0,2	0	8,7	35,9	0,6	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	13,6	8,2	6,2	0,7	0	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/6	3,6	5,8	22,9	156,7	0	39,5	1,1	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,2	39,1	14,9	0,9	0,4	0

4 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	445	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	75	4	1,3	24,6	123,4	0	5,5	0,1	0	0,1	0	0	0	0,4	16	11,3	36,4	6,8	0,4	0,3	0,8
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	30	2,2	0,8	13,9	70,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,8	22,1	8,9	0,5	0	0
		БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18	36	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	14,4	50,4	75,6	1,1	0	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
Итого за прием пищи:				9,9	3,2	94,3	444,3	19,6	41,5	0,3	0	0,2	0,1	0	0	1,5	16	45,1	121,5	98,5	4,5	0,3	0,8
II Завтрак																							
2008	189	КАША МИЛЛИАРИ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,7	20	144,5	0,4	36,1	0,7	0,1	0	0,1	0	0	0,3	5,1	88,1	77,9	13,5	0,3	0,4	6,6
2008	1	БУЛОЧКА С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
Итого за прием пищи:				11,7	17,3	65,9	456,7	0,9	113	1,9	0,3	0,1	0,3	0	0,1	1,1	20,4	217,2	222,2	57,3	2,1	1,5	15,6
Обед																							
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	100	0,9	10,1	2,9	107,8	18	98	4,5	0	0	0	0	0	0,3	8,3	24,5	29,5	15,9	1	0,2	2
2008	76	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И	250/16 /11	6,7	9,6	15,2	172,9	7,3	206	0,5	0,1	0,1	0	0,7	0,3	1,9	14,9	46,4	106,3	32,8	1,9	1,3	9,3
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	15,1	16,3	2,8	209,3	0,8	55,7	2,2	0	0	0,1	2,2	0,3	3,2	9,2	10	147,8	19,8	2,1	2,7	6,6
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,6	5,7	22,8	151,5	11,7	35	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,5	11,6	41,9	98	33,4	1,4	0,6	9,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	16,4	64,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	6,8	0	1,4	0	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				33,1	43,7	101,4	914	37,8	396	7,4	0,2	0,5	0,2	2,9	1	6,9	44	162,5	488,7	140,7	8,9	4,8	27,5
Полдник																							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНИЦКА"	50	3,9	3,5	27,2	152,1	0	16,6	0,3	0	0,1	0	0	0	0,4	15,6	10	35,6	6,6	0,5	0,2	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0,3	0	11,6	36	8	0,8	0	0
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	190	28	0,2	0,8	18
Итого за прием пищи:				12,7	12,4	65	424,9	1,4	65	0,4	0	0,2	0,3	0,8	0,1	0,9	31,2	261,6	261,6	42,6	1,5	1	18,6
Ужин																							
2008	28	САЛАТ "ПОЛОЦНИНСКИЙ"	60	0,8	6	2,6	68,1	23,6	59,3	2,7	0	0	0	0	0	0,3	5,4	17,4	14,8	8,1	0,6	0,1	1,1
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-	250	25,2	15,9	22,5	319,5	11,4	81,3	0,3	0,2	0,4	0,3	0	0,4	5,7	11	35,4	287,7	62,1	2,2	1,3	63,2

2008	1	ВУТЕРБРОДС МАСЛОМ	50/6	3,6	5,3	22,8	151,5	0	35,4	1,1	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,1	38,9	14,9	0,9	0,4	0
2008	430	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/15	0,3	0	10,3	40,6	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,5	7,4	4	0,7	0	0	
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
Итого за прием пищи:				38,7	31,8	86,4	771,4	36,2	176	4,1	0,3	0,7	0,3	0	0,5	6,7	29,9	304,2	570,2	134,8	7,8	1,8	64,3

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО КОФЕЙНЫМ НАПИТОК	80/16	15,1	10,3	13,8	204,1	0,3	46,7	1	0	0	0,2	0,1	0	0,5	1,3	159	200,1	24,5	0,8	0,4	1,8	
2008	432	АПЕЛЬСИН	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5	
			180	1	0,3	9,3	48,8	30,2	8,1	0,3	0	0,1	0	0	0,1	0,2	6,3	38,5	26,1	14,8	0,4	0,3	2,5	
Итого за прием пищи:				21,9	13,2	70,6	485,4	30,8	63,6	1,3	0	0,2	0,3	0,1	0,1	1,1	7,6	276,8	329	72,8	2,5	0,9	8,8	
II Завтрак																								
2008	184	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,3	6,5	23,4	173,5	0,4	35,3	2,5	0,1	0,2	0,2	0	0,1	1,3	11,7	86,8	156,2	75,6	2,4	1,1	7,5	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	
Итого за прием пищи:				10,2	15,1	61,5	415,4	0,4	94,3	3,7	0,3	0,3	0,2	0	0,2	2	25,2	111,8	204,1	96,7	4,1	1,5	7,5	
Обед																								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	2	8,4	10,2	120,8	6,3	30,4	3,9	0	0	0	0	0,2	0,4	15,5	35,9	50	24,6	1,6	0,6	7,5	
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ И	250/11/16	6,7	10,4	13,4	172,8	8	175	2,3	0	0	0	0,7	0,2	1,7	10,8	43	94,3	26,5	1,5	1,2	5,9	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,3	20,5	25,1	333,2	1,4	174	3,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,1	11,7	19,4	165,4	32,2	1,7	2,1	5,7	
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0	0	19,8	78,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3,2	0,2	0	0	0	
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0	
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0	
Итого за прием пищи:				30,8	41,3	109,8	913,2	15,7	379	10	0	0,3	0,1	1,1	0,9	7,2	38	134,2	420	120,9	7,3	3,9	19,1	
Полдник																								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6,5	3,5	24,4	150,7	0	21,2	0,3	0,1	0	0	0	0	0,5	15,3	37,4	69,1	9,4	0,5	0,3	2	
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	6,4	14,4	4	0,6	0	0	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	
Итого за прием пищи:				8,6	5	73,3	369,7	1,6	22,4	0,5	0,1	0	0	0	0	0,7	15,3	56,4	96,1	20,6	3,6	0,3	2	
Ужин																								
2008	27	САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	80	7,4	17,1	2,4	194,6	5,8	82,3	3,6	0	0	0,1	0,5	0	0,2	8,5	275,9	164,3	15,5	0,9	1,2	1,1	

2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ	50	7,7	8,9	4	121,3	0,5	3,8	1,3	0	0	0,1	1,1	0,2	1,6	4,9	5,5	75,7	9,9	1,2	1,3	3,4
2008	335	ХЛОБЪ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,6	5,7	22,8	151,5	11,7	35	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,5	11,6	41,9	98	33,4	1,4	0,6	9,6
2008	431	ДИМОНОМ ВУЛФБРОДС	180/7	0,3	0	8,8	36,7	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,6	8,8	6,4	0,8	0	0
2008	1	МАСЛОМ ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008		БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	1,4	40	0	0	0,5	0,4	0	0	0,2	0	216	190	32	0,2	0	0

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	12	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С	40/27/13	6,1	5,2	20,6	153,6	0,2	34,8	0	0	0	0	0,2	0	0,4	3,1	125,5	93	9,9	0,5	0,7	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
2008	435	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
2008	435	ЙОГУРТ	115	5,5	3,5	8,9	90,1	0,3	20,2	0	0	0	0,2	0,5	0,1	0,2	0	123,2	99,4	14,5	0,1	0,5	10,4
Итого за прием пищи:				16,8	12,7	47,7	370,2	2,1	127	0,9	0,8	0	0,4	0,9	0,1	0,7	5,5	278,5	265,1	35,4	3,9	1,6	17,4
II Завтрак																							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,5	6,4	18,9	147,5	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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
Итого за прием пищи:				12	18	64,8	459,7	1,1	118	1,5	0,3	0,1	0,4	0	0,1	1,1	19,7	255,6	262,6	67,3	2,2	1,8	19,5
Обед																							
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С	100/40	8,2	13,6	6,2	180,8	12,3	219	4,8	0	0	0,1	2,4	0,2	1,1	11,4	69,7	143,9	34,1	1,3	0,3	3,2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,4	8,9	18	183,9	9,6	177	0,5	0	0,1	0,2	1	0,4	2,8	14,2	28,5	137,4	37,6	2,2	1,8	9,4
2008	69	ФРИКАДЕЛКИ	50	7,5	0,5	0,7	35,9	0,6	8,1	0,4	0	0	0	0,8	0,1	0,9	6,3	14,6	97,6	14,3	0,4	0,6	64,2
2008	270	ВЫШНЕКС	50	11,1	15,6	0	176,5	0	0	2,3	0	0	0,1	1,5	0,2	2,4	5,1	7,9	108,9	13,3	1,5	2	4,7
2008	333	РУБЛЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ	170	3,2	5,1	25,2	156,1	13,6	31	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,8	13,6	15,9	89,7	35,2	1,5	0,6	8,5
2008	401	ОТВАРНОЙ КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСПИВА	150	0,4	0,1	26	106,7	0,2	1,4	0	0	0	0	0	0	0,2	0	13,5	13,7	16,8	0,5	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				46,6	45,8	117,4	1047,8	36,3	436	8,3	0,1	0,5	0,5	5,7	1,4	9,2	50,6	183	698,3	188,7	9,9	5,3	90
Полдник																							
2008	8	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	30/20/5	7,9	6,2	13,7	141,3	0,3	65,5	0,7	1,7	0,1	0,1	0	0,1	0,7	12,9	14,8	115,7	15,9	0,9	0,2	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
		ШОКОЛАД	25	2,4	8,2	11,5	124,7	0	4,4	0,2	0	0	0,1	0	0	0,1	4,8	79,2	69,6	15,3	0,4	0	1,4
Итого за прием пищи:				10,5	14,4	39,3	322,2	0,3	69,9	0,9	1,7	0,1	0,2	0	0,1	0,9	17,7	106,5	192,7	37	2	0,2	1,4
Ужин																							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,3	4,1	6,2	68,5	21,8	26,6	1,8	0	0	0	0	0	0,3	1,4	39,2	22,3	11,8	0,5	0,3	1,9
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	50	6,5	10,2	6,7	138,8	1,4	29,2	1,6	0,1	0	0	0,7	0,1	1,3	5,3	14,8	79,4	13,4	1,3	1,1	3,2

2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	350	РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ)	150	2,2	7,6	12,7	126,4	9,2	509	1,6	0,1	0	0	0	0,1	0,9	14,1	43,9	58,8	27,3	1,2	0,6	4,6
2008	430	ЧАЙ С МЕДОМ	180/15	0,3	0	11,3	46,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	2,3	6	9,1	4,1	0,7	0	0,3	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	212	МАКАРОННИК	80	3,2	4,4	19,5	128	0	28,9	0,7	0,1	0	0	0	0	0,3	5,1	10	30,7	6	0,7	0,2	1
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	4,4	0	0	0	0	0	0,3	0	11,6	36	8	0,8	0	0	
2008	432	КОФЕИНЫИ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5	
		БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18	36	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	14,4	50,4	75,6	1,1	0	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
Итого за прием пищи:				15,7	12	152,6	777,5	19,9	78,1	0,9	0,1	0,2	0,2	0	0	2,1	5,1	127,9	232,5	130,3	6,4	0,4	5,5
II Завтрак																							
2008	189	КАША МЯГКАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,7	20	144,5	0,4	36,1	0,7	0,1	0	0,1	0	0	0,3	5,1	88,1	77,9	13,5	0,3	0,4	6,6
2008	1	БУЛГУЧ С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	
Итого за прием пищи:				8,1	14,3	58,1	386,4	0,4	95,1	1,9	0,3	0,1	0,1	0	0,1	1	18,6	113,1	125,8	34,6	2	0,8	6,6
Обед																							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый)	100	1,2	4,9	10,1	86,7	10,9	258	2,4	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	36	25,2	14,7	1,2	0,3	2,8
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ КУРИЦЕЙ И	250/19/11	5,9	9,5	12,2	158,2	8,6	218	0,3	0,1	0	0	0,1	0,2	2	13,1	53,6	85,7	27,9	1,6	1	7,9
2008	263	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С	50	7,7	8,7	4,6	122,4	0,6	4,4	1,3	0	0	0,1	1,1	0,2	1,7	4,4	10,4	79,5	16,4	1,3	1,3	3,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,6	5,7	22,8	151,5	11,7	35	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,5	11,6	41,9	98	33,4	1,4	0,6	9,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ ГРУШ	180	0,1	0,1	23,1	92,8	0,7	0,6	0,1	0	0	0	0	0	0,7	6,5	5,2	3,9	0,6	0,1	0,4	
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				25,3	30,9	114,1	819,5	32,5	516	4,3	0,2	0,4	0,2	1,2	0,9	5,8	36,7	181,3	400,7	133,7	8,6	3,3	24
Полдник																							
2008	454	ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	75	6,9	8,4	24,1	195,2	0,4	30,5	0,5	0	0,1	0	0,1	0	0,6	14,9	86,5	92,1	13,2	0,6	0,6	0,9
		ТВОРОЖЕК "ТЕМА"	100	12,9	13,5	2,9	208,8	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	127,5	172,8	18,4	0,4	0	0
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
Итого за прием пищи:				25,4	25,9	37,1	505,7	1,8	30,6	0,6	0	0,3	0	0,1	0	0,6	14,9	428,2	416,1	54,8	2,6	0,6	0,9
Ужин																							

2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,5	6,1	7,4	87,9	4,6	22,1	2,9	0	0	0	0	0,1	0,3	11,3	26,2	36,3	17,8	1	0,5	5,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	26,9	18,3	149,7	853,1	18,2	2,3	4,6	0	0,2	0,2	1,6	0,7	5,6	57,1	71,8	428,7	124,9	4,4	5,5	10,8
2008	1	ВЪЕДЫВАЮЩИЙ МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	431	МАКСИМАЛЬНЫЙ ЛИМОНОМ	180/7	0,3	0	8,8	36,7	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,6	8,8	6,4	0,8	0	0	
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	254	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С	80	4,2	6,6	17,3	142,9	0	38,1	0,8	0	0	0	0,1	0	0,2	6,9	58,4	47	7,1	0,6	0,4	0,4
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3
Итого за прием пищи:				14,6	20,1	73,4	526,2	25,6	45,6	1,9	0	0,2	0,1	0,1	0,1	1,7	9,9	122,1	184,6	50,2	7,9	0,6	3,4
II Завтрак																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ УЛИЧКАЯ	150	5,1	5,9	23,7	164,3	0,4	35,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0	0,4	0	94,4	129	25,6	1,3	0,3	6,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
Итого за прием пищи:				12,6	17,5	69,6	476,5	0,9	112	1,3	0,3	0,2	0,3	0	0,1	1,2	15,3	223,5	273,3	69,4	3,1	1,4	15,6
Обед																							
2008	49	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ОРЕХАМИ И	50	1,5	8,1	5,4	100,5	1,6	1	3,4	0	0	0	0	0	0,3	8,8	22,1	46,2	21,5	0,7	0,3	2,8
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И	250/11/16	6,6	9,6	10,5	153,6	8,5	199	0,5	0,1	0,1	0	0,7	0,3	1,9	10,9	40,8	96,3	27	1,6	1,3	6,7
2008	320	СУФЛЕ ИЗ ЦЫПЛЯТ БРОЙЛЕРОВ	70	21,9	26,6	0,1	311,5	0,9	116	0,5	0,3	0,1	0,2	0,8	0,6	7,4	5,9	22,9	196,5	20,5	2	2,6	9,2
2008	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №369	50	1,7	6	5,8	81,5	0,2	37,3	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0,1	1,8	44	36,8	5,9	0,1	0,2	3,5
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,4	5	34,9	194,6	0	27,4	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	9,9	13,8	72,1	24,7	0,5	0,7	0,7
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	19,3	78,6	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0	11	17,5	5,7	0,5	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				42,2	57,4	117,3	1128,2	11,2	381	4,8	0,6	0,4	0,3	1,5	1	10,4	37,3	187,5	572,5	142,7	7,9	5,1	22,9
Полдник																							
2008	469	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,2	1,9	26,9	138,6	0	5,7	0,2	0	0,1	0	0	0	0,5	13,9	8,7	33,3	6,1	0,4	0,3	0,6
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0

Итого за прием пищи:			9,8	5,9	37	240,3	1,2	5,7	0,2	0	0,2	0	0	0	0,5	13,9	222,9	184,5	29,3	2	0,3	0,6	
Ужин																							
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	60	0,6	6,1	1,7	64,6	10,8	58,8	2,7	0	0	0	0	0	0,1	4,9	14,7	17,7	9,5	0,6	0,1	1,2
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	21	16,4	9,3	259,2	3,9	64,1	4,8	0,1	0,2	0,2	0	0	4	7,1	40,8	234,7	44,5	1,9	0,9	48,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	20	133,6	10,3	30,7	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,2	36,8	86,3	29,4	1,2	0,6	8,5

9 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,3	16,9	1,8	187,2	0,2	174	3,6	1,6	0	0,3	0,4	0,1	0,1	4,9	70,7	146,2	11,6	1,5	0,9	16,6
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	30	2,2	0,8	13,9	70,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,8	22,1	8,9	0,5	0	0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
		АПЕЛЬСИН	150	0,9	0,2	7,7	40,7	25,2	6,7	0,2	0	0	0	0	0,1	0,2	5,3	32,1	21,8	12,3	0,3	0,2	2,1
Итого за прием пищи:				13,4	18,1	41,4	376	27	180	4	1,6	0	0,3	0,4	0,2	0,3	10,2	122,2	202,7	40	4,8	1,1	18,7
II Завтрак																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	6,3	24,4	170,3	0,4	35,6	0,9	0,1	0,1	0,1	0	0,2	0,4	11,6	91	121,7	31,6	0,9	0,8	7,9
2008	1	БУТЧЕЧЬИ ОДС	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
Итого за прием пищи:				11	16,1	71,6	466,3	0,7	103	2,1	0,3	0,2	0,2	0	0,3	1,4	25,1	170,6	227,3	65,1	2,4	1,4	12,4
Обед																							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	1,7	5,6	8,6	94	30	36,6	2,4	0	0	0	0	0	0,4	2	53,9	30,6	16,3	0,6	0,4	2,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И	250/19	9,5	8,3	17,8	178,7	5,2	197	2,1	0,1	0,3	0	0,1	0,3	2,4	10,7	40,4	113,3	36,8	2,4	1,4	5,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	4,1	0,4	26	121,5	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,8	43,1	16,9	1	0,4	0
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	17	13,3	15,5	238,9	0,3	17,4	3,7	0	0,1	0,1	0	0	3,3	0	22,5	177,7	32,3	1,4	0,6	36,3
2008	335	ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,6	5,7	22,8	151,5	11,7	35	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,5	11,6	41,9	98	33,4	1,4	0,6	9,6
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0	0	19,8	78,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3,2	0,2	0	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				42,7	35,3	151,8	1071	47,2	286	9,5	0,2	0,9	0,2	0,1	0,8	8,3	39,7	206,4	573	173,3	9,3	3,4	54,3
Полдник																							
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	75	6	4,7	39	219,4	1,6	1329	0,6	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,3	27,9	51,8	84	35,8	1,2	0,6	4,9
		ТВОРОЖЕК "ТЕМА"	100	12,9	13,5	2,9	208,8	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	127,5	172,8	18,4	0,4	0	0
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
Итого за прием пищи:				24,5	22,2	52	529,9	3	1329	0,7	0,1	0,3	0,1	0	0,1	1,3	27,9	393,5	408	77,4	3,2	0,6	4,9
Ужин																							

2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО	80	1,3	7,5	6,3	95,7	9,1	193	3,5	0	0	0	0	0,1	0,3	8,1	31,3	26,1	14,4	0,8	0,3	3,2
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	150	14	20,4	27,9	339,1	1	480	5,5	0	0	0,1	1,6	0,3	3	15,9	24,2	176,3	40,8	2,3	2,7	6,8
2008	1	БУТЕРБРОДС МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	100/97 7	0,3	0	8,8	36,7	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,6	8,8	6,4	0,8	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0

2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	190	28	0,2	0,8	18
Итого за прием пищи:				28,8	42,6	103,8	905,3	31,8	782	11,1	0,2	0,3	0,4	2,4	0,7	4,6	56,1	362,5	524,3	136,6	9,4	4,4	30,4
Всего за день:				120,4	134,3	420,6	3348,5	110	2681	27,4	2,4	1,7	1,2	2,9	2,1	15,9	159	1255	1935	492,4	29,1	10,9	120,7
Сбалансированность:				1	1,1	3,5																	

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
2008	6	БУТЕРБРОДСКОЕ С СЕБЕДНОКОФЕИНЫМИ НАПИТОК	50/46	11,6	12,2	23	247,1	2,1	59,9	1,2	0,1	0,1	0,1	0	0,2	1,4	18	48,8	145	48,2	1,6	0,4	0
2008	432	НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
Итого за прием пищи:				18	17,2	47,5	410,8	2,4	141	1,9	0,9	0,1	0,4	0,2	0,2	1,9	20,4	134	271	70,6	3	1	11,5
II Завтрак																							
2008	189	КАША ГИСОБАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	5,8	21	146,8	0,4	36	0,2	0,1	0	0,1	0	0	0,4	4,2	88,9	93,5	20,3	0,3	0,6	7,2
2008	1	БУТЕРБРОДСКОЕ С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/16	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	
Итого за прием пищи:				7,5	14,4	59,1	388,7	0,4	95	1,4	0,3	0,1	0,1	0	0,1	1,1	17,7	113,9	141,4	41,4	2	1	7,2
Обед																							
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,9	8,6	4,6	141,1	1,7	396	2,2	0	0,1	0,1	0	0	2,5	3,8	25,7	131,5	27,9	0,8	0,6	33,3
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/11/16	6,5	9,6	8,7	145,8	12,4	199	0,3	0,1	0	0	0,7	0,3	1,7	12	52,5	91,8	26,3	1,6	1,2	6,6
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	9,6	13	2,1	160,5	0,4	40,4	1,3	0	0	0,1	0,3	0,3	3,2	3,1	17,2	85,4	10	0,7	1,1	4
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	2,8	21,7	124,6	0	15,1	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,3	6,8	6,2	27,1	4,9	0,6	0,2	0,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0	23,4	95,9	0,2	70	0	0	0	0	0	0,4	0	22	19,7	14,2	0,5	0	0	
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	30	2,2	0,8	13,9	70,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,8	22,1	8,9	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				38,7	35,4	92,5	828,6	14,7	720	4,6	0,1	0,3	0,2	1	0,7	8,1	25,7	152	447,8	114,7	6,5	3,1	44,4
Полдник																							
2008	466	БУЛОЧКА С ОРЕХАМИ	50	3,9	5,5	26,7	168,2	0	33,7	0,5	0,2	0	0	0	0,3	15,4	19,9	49,6	9	0,6	0,2	2,1	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	
		ШОКОЛАД	25	2,4	8,2	11,5	124,7	0	4,4	0,2	0	0	0,1	0	0,1	4,8	79,2	69,6	15,3	0,4	0	1,4	
Итого за прием пищи:				7,3	13,9	56,2	370,3	1,6	38,1	0,9	0,2	0	0,1	0	0	0,4	20,2	111,7	131,8	31,5	3,5	0,2	3,5
Ужин																							
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНИК ГОЛЫЙ"	60	0,7	6	2	65,8	14,5	22,7	2,6	0	0	0	0	0,2	4,4	16,1	18,8	9	0,6	0,1	1,5	
2008	254	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	5,1	25,2	156,1	13,6	31	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,8	13,6	15,9	89,7	35,2	1,5	0,6	8,5

2008	1	ВУТЕРБРОДС МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	431	МАРС САХАР ОМГИ ЛИМОНОМ	180/97 7	0,3	0	8,8	36,7	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,6	8,8	6,4	0,8	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18	36	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	14,4	50,4	75,6	1,1	0	0
2008		БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	1,4	40	0	0	0,5	0,4	0	0	0,2	0	216	190	32	0,2	0	0

11 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО	80/16	16,1	12,2	16,9	235,6	0,3	45,5	1,7	0	0	0,3	0,1	0	0,3	2,9	167,6	202,1	23,5	0,5	0,6	1,7
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
Итого за прием пищи:				21,2	14,3	69,9	487,3	21,1	51,5	2,7	0	0,1	0,3	0,1	0,1	0,7	5,3	210,7	264,8	55,2	6,3	0,8	4,1
II Завтрак																							
2008	184	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,3	6,5	23,4	173,5	0,4	35,3	2,5	0,1	0,2	0,2	0	0,1	1,3	11,7	86,8	156,2	75,6	2,4	1,1	7,5
2008	1	ВАТЕР ПОДС МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
Итого за прием пищи:				13,8	18,1	69,3	485,7	0,9	112	3,7	0,3	0,3	0,4	0	0,2	2,1	27	215,9	300,5	119,4	4,2	2,2	16,5
Обед																							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,6	128,6	6,8	441	4,4	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	24,9	46,2	20,7	0,9	0,4	2,9
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И	250/11/16	8,5	9	14,9	174,5	8,1	204	0,4	0,1	0,1	0	0,7	0,1	1,7	13	65,1	135	36,5	2,2	1,2	8,2
2008	259	ГУЛЯШ	50	7,3	7,8	1,6	101,5	0,5	3,8	1	0	0	0,1	1	0,1	1,5	4,6	5,2	71,7	9,3	1,1	1,3	3,1
2008	335	КОРТИДЕЛЬНОЕ ЧЕРНОСЛИВА	170	3,6	5,7	22,8	151,5	11,7	35	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,5	11,6	41,9	98	33,4	1,4	0,6	9,6
		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				28	34,7	114,4	871,9	27,3	684	6	0,2	0,5	0,2	1,7	0,7	5,4	36	183,9	472	154,6	8,6	3,5	23,8
Полдник																							
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО	75	0,8	0,7	23,5	98,1	0	3,9	0	0	0	0	0	0,1	2,4	1,8	5,5	0,9	0	0	0	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	4,4	0	0	0	0	0	0,3	0	11,6	36	8	0,8	0	0	0
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0	0
Итого за прием пищи:				9,4	8,6	63,4	366,6	1,2	8,3	0	0	0,1	0	0	0	0,4	2,4	227,6	192,7	32,1	2,4	0	0,2
Ужин																							
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И	100	4,9	19	6,1	215,3	3,1	35,7	6,4	0	0	0	0	0,1	0,2	9,8	179,2	126,5	22	1,2	0,8	5,3

2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	200	15,6	23,1	31,4	382,4	15,4	27,1	4,6	0,1	0,2	0,2	1,7	0,8	4,5	21,5	28,6	229,1	57,3	3,7	2,9	14,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	430	ЧАЙ С МЕДОМ	180/15	0,3	0	11,3	46,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	2,3	6	9,1	4,1	0,7	0	0,3
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
		ГРУША	180	0,6	0,5	15,2	68,5	3,2	2,6	0,6	0	0	0	0	0	0,2	3,2	27,7	23,3	17,5	2,9	0,3	1,6

12 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7	
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0	
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4	
Итого за прием пищи:				9,3	5,9	53,2	300,8	20,8	78,4	1,7	0,8	0,1	0,2	0,2	0,1	0,5	4,8	60,3	122,8	35,5	6,6	0,6	9,4	
II Завтрак																								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	3,3	2,9	12,1	85,4	0,4	18,9	0,3	0	0	0,1	0	0	0,2	2,4	85,7	70,4	11,7	0,3	0,4	7	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	
Итого за прием пищи:				7,2	11,5	50,2	327,3	0,4	77,9	1,5	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0,9	15,9	110,7	118,3	32,8	2	0,8	7	
Обед																								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	3,7	7,4	1,3	87,4	1,9	6	1,7	0	0	0	0	0	0,4	3	19,4	55,4	16,4	0,5	0,1	0,5	
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И	250/11/19	7,5	9,8	12,5	166,5	11,3	131	0,1	0,1	0	0	0,1	0,2	2,4	10,1	57	115,4	30,4	2	0,8	6	
2008	258	МАРКОВИТ ПО ДОМАШНЕМУ	200	20,9	21,2	17,3	330,9	9,5	9,1	2,9	0	0,2	0,3	2,7	0,7	5,1	19,2	22,4	242,5	46	3,7	3,9	13,5	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	16,4	64,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	6,8	0	1,4	0	0	0	
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	40	2,6	0,5	14,5	72	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	17,3	56,2	18	1,4	0	0	
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0	
Итого за прием пищи:				38,3	40,3	85,2	839,3	22,7	148	4,7	0,1	0,4	0,3	2,8	0,9	7,9	32,3	134,2	506,4	127,1	8,3	4,8	20	
Полдник																								
2008	464	ОДВА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	0,1	0	0	0	0,4	13,2	9,5	33,1	6	0,4	0,2	0,7	
		МОЛОКОДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0,3	0	11,6	36	8	0,8	0	0	
Итого за прием пищи:				12,6	11	66,9	416,7	1,2	11,8	0,7	0	0,2	0	0	0	0,7	13,2	235,3	220,3	37,2	2,8	0,2	0,7	
Ужин																								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	8,1	6,1	102,9	5,5	353	3,6	0	0	0	0	0,1	0,5	5,5	19,9	37	16,4	0,7	0,4	2,3	
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	50	6,5	10,2	6,7	138,8	1,4	29,2	1,6	0,1	0	0	0,7	0,1	1,3	5,3	14,8	79,4	13,4	1,3	1,1	3,2	

2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	1,3	5,4	4,9	70,6	0,1	32,7	0,1	0,1	0	0	0	0	0,1	1,6	31	26,3	4,5	0,1	0,1	2,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	11,8	19,5	48,4	409	106	235	8,9	0	0,2	0,2	0	0,9	3,8	65,1	268	189,3	96,8	5,8	2,7	19,5
2008	1	ВАРЕНЬЕ С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	430	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/15	0,3	0	10,3	40,3	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,1	6,7	3,6	0,6	0	0	
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	60	3,9	0,7	21,7	108	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	25,9	84,2	27	2,2	0	0

13 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,5	12,2	0	150,3	0,3	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ	100/26	19,4	13,7	29,1	309,9	0,3	60,9	1,5	0,1	0	0,4	0,1	0	0,7	1,8	222,2	262,7	33,2	1	0,7	2,8
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	30	2,2	0,8	13,9	70,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,8	22,1	8,9	0,5	0	0
2008		БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18	36	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	14,4	50,4	75,6	1,1	0	0
Итого за прием пищи:				34,8	27,8	98,8	781,1	20,2	149	1,8	0,1	0,1	0,6	0,4	0	1,8	6,5	432	447,8	131,9	5,3	1,4	2,8
II Завтрак																							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	6,9	18,6	150,6	0,4	36	0,8	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	5,1	97,7	129,1	36,1	0,9	1	8,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	432	КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
2008	435	ЙОГУРТ	115	5,5	3,5	8,9	90,1	0,3	20,2	0	0	0	0,2	0,5	0,1	0,2	0	123,2	99,4	14,5	0,1	0,5	10,4
Итого за прием пищи:				16,1	20,2	74,7	536,7	1	124	2	0,3	0,2	0,4	0,5	0,3	1,5	18,6	300,5	334,1	84,1	2,5	2,1	23,1
Обед																							
2008	49	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ОРЕХАМИ И	50	1,5	8,1	5,4	100,5	1,6	1	3,4	0	0	0	0	0	0,3	8,8	22,1	46,2	21,5	0,7	0,3	2,8
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/60	6,8	4,5	1,3	69,3	0,7	182	0,2	0	0,1	0,1	0	0	1,3	1,8	21,1	71	15,4	0,4	0,3	17,6
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	50	7,2	6	3,2	91,7	0	22,4	0,4	0,3	0	0	0,8	0,1	1,3	3,3	9,5	74,8	8,2	1,1	1,1	4,4
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,6	4,8	20,4	136,3	10	31	0,2	0,1	0,1	0,2	0	0,4	1,3	9,8	67,4	104,3	32,2	1,1	0,6	10,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,4	0,1	26,4	106,8	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	19,4	6,3	0,5	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	30	2,2	0,8	13,9	70,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,8	22,1	8,9	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				25,3	27,7	92,1	705,2	13,3	298	5,5	0,4	0,3	0,3	0,8	0,5	4,4	25,9	167,4	415	119,3	6,2	2,4	36
Полдник																							
2008	7	БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИ	30/28	8,6	3,5	15,4	126,6	0,3	5,7	0	0	0,1	0	0	0,1	1,6	2	17,1	55,9	12,1	0,5	0,2	0

2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10 7	0,3	0	9,7	40,3	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,6	8,8	6,4	0,8	0	0	
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0,9	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	10,8	3	0,5	0	0	
Итого за прием пищи:				9,7	4,5	48,3	273,1	1,4	6,7	0	0	0,1	0	0	1,8	2,6	36,5	75,5	21,5	1,8	0,2	0	
Ужин																							
2008	37	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	80	1	4,1	5,9	64,5	11,4	1,9	1,8	0	0	0	0	0,1	0,3	5,5	24,9	16,2	8,6	0,8	0,2	1,8
2008	283	ТЕФТЕЛИ (ТРИ ВАРИАНТА)	50	6,7	9,8	6,5	134,6	0,7	0	2,4	0	0	0	0,8	0,1	1,3	5,1	9,5	69	9,8	1,1	1,1	2,8

14 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,3	16,9	1,8	187,2	0,2	174	3,6	1,6	0	0,3	0,4	0,1	0,1	4,9	70,7	146,2	11,6	1,5	0,9	16,6
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	10,8	3	0,5	0	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0
		МАНДАРИН	110	0,7	0,2	5,6	27,8	12,4	6,5	0,2	0	0	0	0	0,1	0,2	0	25,7	12,4	8,1	0,1	0	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
Итого за прием пищи:				15,6	19,7	87	577	14,2	181	4	1,6	0,1	0,3	0,4	0,2	0,5	4,9	138,5	227,1	51	6,1	0,9	16,6
II Завтрак																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	6,3	24,4	170,3	0,4	35,6	0,9	0,1	0,1	0,1	0	0,2	0,4	11,6	91	121,7	31,6	0,9	0,8	7,9
2008	1	БУЛГУЧ С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
2008	435	ЙОГУРТ	115	5,5	3,5	8,9	90,1	0,3	20,2	0	0	0	0,2	0,5	0,1	0,2	0	123,2	99,4	14,5	0,1	0,5	10,4
Итого за прием пищи:				18,1	21,4	79,2	572,6	1,2	133	2,1	0,3	0,2	0,5	0,5	0,4	1,4	26,9	343,3	365,4	89,9	2,8	2,4	27,3
Обед																							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	1,7	5,6	8,6	94	30	36,6	2,4	0	0	0	0	0	0,4	2	53,9	30,6	16,3	0,6	0,4	2,7
2008	109	СТЕП ИСОБИВ С МЯСОМ	200/16	5,5	5,6	9	103,9	0,6	13,2	0,2	0	0	0	0,7	0,1	1,2	5,5	13,9	64,8	13,9	0,8	1,1	2,3
2008	275	КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОХЛЫНОВСКИ	100	16,4	22,2	8,2	286,2	2,1	12,2	3,7	0,1	0,1	0,1	1,8	0,4	3,3	9,5	17,8	188,2	29,9	2,8	2,9	8,3
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	2,8	21,7	124,6	0	15,1	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,3	6,8	6,2	27,1	4,9	0,6	0,2	0,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСПИВА	150	0,4	0,1	25,6	104,9	0,2	1,4	0	0	0	0	0	0	0,2	0	13	13,1	16,1	0,5	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				34,3	38,3	114,4	921,5	32,9	78,5	7,1	0,1	0,4	0,1	2,5	0,6	5,4	23,8	137,7	430,9	118,5	7,8	4,6	13,8
Полдник																							
		ТВОРОЖЕК "ТЕМА"	100	12,9	13,5	2,9	208,8	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	127,5	172,8	18,4	0,4	0	0
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	4,4	0	0	0	0	0	0,3	0	11,6	36	8	0,8	0	0	
		ШОКОЛАД	25	2,4	8,2	11,5	124,7	0	4,4	0,2	0	0	0,1	0	0	0,1	4,8	79,2	69,6	15,3	0,4	0	1,4

Итого за прием пищи:				23,9	29,6	54,3	602	1,4	8,9	0,3	0	0,2	0,1	0	0	0,4	4,8	432,5	429,6	64,9	3,2	0	1,4
Ужин																							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	1,3	8,1	12,6	128,6	2,8	38,7	3,5	0	0	0	0	0	0,3	8,2	36,4	42,3	21,9	1,2	0,3	4,4
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-	200	20,1	12,6	18	255,3	9,1	64,8	0,3	0,1	0,3	0,2	0	0,3	4,6	8,8	28,3	230,1	49,8	1,7	1	50,5
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,2	0,6	18,1	90	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	21,6	70,2	22,5	1,8	0	0

2008	430	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/15	0,3	0	10,3	40,3	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,1	6,7	3,6	0,6	0	0	
2008	1	ВУТЕЛ ВЪРХУ МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008		БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18	36	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	14,4	50,4	75,6	1,1	0	0
2008		БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	1,4	40	0	0	0,5	0,4	0	0	0,2	0	216	190	32	0,2	0	0
Итого за прием пищи:				38,1	35,8	130,7	990,4	31,3	239	5	0,3	1,1	0,7	0	0,4	6,9	30,5	332,4	629,4	220,3	7,5	1,7	54,9
Всего за день:				130	144,8	465,6	3663,5	81	640	18,5	2,3	2	1,7	3,4	1,6	14,6	90,9	1384	2082	544,6	27,4	9,6	114
Сбалансированность:				1	1,1	3,6																	

