

Утверждаю:

Директор, И.И.И.



1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,88	2,79	19,92	120,52	0,11	7,97	0,02	0,3	22,91	24,9	63,74	1
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0,2	0	15	61,4	0	1,1	0	0	10,1	3,6	4,4	0,4
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	2,87	0,44	18,39	92,75	0,05	0	0	0	8,1	0	0	0,7
2008		КАПУСТА ТУШЕННАЯ	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	0	29,28	58,65	159,5	2,31
2008	15	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	100	17,2	34	0,4	372	0,13	0	0	0,4	28	20	144	2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
ИТОГО				41,4	60,32	154,93	1339,89	0,81	158,7	42,22	0,8	435,6	333,6	399,9	8,61

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	91	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,7	5,3	16,8	117	0,09	0,8	0,02	0,2	25	26	93,7	1
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7

2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	150/20	13,1	12,5	11,6	206,2	0,1	0,82	0,37	2,6	251,6	54,36	383,2	0,93
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6	5,1	32,8	186,4	0,1	1	0,1	0	176,2	29,1	200,8	0,5
		ИТОГО		24,35	23,45	120,79	765,52	0,3	2,62	0,49	2,8	490,2	120,7	692,5	4,73

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,36	4,9	9,12	96	0,07	2,64	0,02	0,24	42	25,2	76,4	0,96
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	30,1	159,7	0,1	0,8	0	0	130,8	19,4	148,9	0,3
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,6	10,4	42,2	255,2	0,1	1	0,1	0,2	180,3	36,9	261,1	0,5
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	0	8,06	0	0	0,69
2008	41	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА БУТЕРБРОД	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	0	2	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	18,8	78,2	0	1,8	0	0,3	13,5	4,7	4,3	0,9
		ИТОГО		20,87	28,38	138,61	852,71	0,33	6,24	59,12	0,74	388,8	86,2	492,7	4,25

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2011	7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,02	5,95	10,12	98,77	0,12	0,42	0	0	32,2	0	298,2	1,13
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6	5,1	32,8	186,4	0,1	1	0,1	0	176,2	29,1	200,8	0,5

2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,17	5,32	43,62	238,36	0,03	0	0,03	0,35	12,73	30,08	96,34	0,7
2008	155	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100/75	16,15	7,02	4,79	147	0,21	1,54	0	0,2	29,4	31,39	235	2,8
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	0	8,06	0	0	0,69
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
		ИТОГО		36,75	24,37	149,42	938,94	0,52	2,96	0,13	0,55	283,9	96,17	837,7	7,42

5 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	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	2	202	30,18	172,5	0,64
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0,07	0,4	4	2	12	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
2008	265	ПЛОВ ИЗ КУРЫ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2002	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	35	15	37	0,7
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		ИТОГО		14,64	20,96	137,14	799,42	0,21	48,14	38,36	5,2	306,5	74,38	264,3	9,44

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	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0	0,3	25,85	31,13	76,8	1,18
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0	15,2	62,8	0	1,1	0	0	12,8	6	8,8	0,8

2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,32	10,38	41,63	254,03	0,08	0	0,04	1,06	14,63	9,31	67,88	1,06
2008	15	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	17,2	34	0,4	372	0,13	0	0	0,4	28	20	144	2
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	0	8,06	0	0	0,69
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8	5,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	38	28	99	1,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
		ИТОГО		40,77	53,29	166,96	1322,29	0,44	20,1	0,07	6,56	164,8	105,6	411,3	9,93

7 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	P, мг	Fe, мг
2008	76	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,89	5,25	11,65	94,62	0,05	1,1	0,02	0,2	42,83	23,9	51,79	1,29
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	30,1	159,7	0,1	0,8	0	0	130,8	19,4	148,9	0,3
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	18,5	8,5	13,6	242	0,06	0	0,1	2,6	158	23	223	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
		ИТОГО		28,44	18	95,14	672,44	0,22	1,9	0,12	2,8	356,9	71,9	431,1	3,99

Обед

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,37	4,65	18,53	140,44	0,16	4,98	0,02	0,3	49,8	37,85	138,4	1,89
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
		ИТОГО		8,72	5,2	38,52	236,76	0,17	4,98	0,02	0,3	62,89	37,85	138,4	2,88

2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	8	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	272	0
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	0	8,06	0	0	0,69
2008	41	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА БУТЕРБРОД	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	0	2	0
2008	395	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	23,2	92,6	0,01	1,08	0	0,3	6,4	0	3,6	0,18
		ИТОГО		18,28	21,93	146,52	880,25	0,33	8,06	59,1	0,8	284,8	83,05	430,8	5,06

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2011	2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,03	5,32	14,04	109,31	0,07	2,77	0	0	3,64	0	0	1,33
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6	5,1	32,8	186,4	0,1	1	0,1	0	176,2	29,1	200,8	0,5
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	2,7	5,7	36,2	176,5	0	0	0	0,3	16,2	19,6	92	0,5
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	10,21	4,12	3,74	93,38	0,09	1,25	0,03	0,38	23,66	18,68	110,1	0,63
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	4	0,01	4,9	24	16	39	0,9
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	0	8,06	0	0	0,69
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		ИТОГО		28,05	31,52	147,77	946,2	0,38	13,02	0,14	5,78	278,9	91,38	455,9	8,25

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Льбед															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	2	202	30,18	172,5	0,64

2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0,07	0,4	4	2	12	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,19	27,01	187,62	0,19	0,6	0,05	0,27	62,54	38,59	113,1	1,46
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	7,5	5,7	6,3	125	0,04	0	0	1,8	6	12	95	1
2008	360	СОУС ТОМАТНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,8	2,9	3,9	46,2	0	1,8	0	1,4	6,5	5,7	9,7	0,2
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0	15,2	62,8	0	1,1	0	0	12,8	6	8,8	0,8
		ИТОГО		23,76	31,25	143,05	969,04	0,37	4,64	38,37	5,87	331,4	105,7	425,9	6,6