

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															
2008	1	Каша гречневая молочная	150	4,73	6,14	16,04	139,24		1,43						
2009	10	Чай с сахаром	180	0	0	7,01	28,05		0						
2008	56	Бутерброд с маслом	30/5	0,04	3,62	0,06	33,05		-						
Итого за прием пищи:				4,77	9,76	23,11	200,34		1,43						
II Завтрак															
к/к	к/к	сок	150	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8						
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6	0	8						
Обед															
к/к	к/к	Огурец свежий	35	0,1	0	1,71	1,71		1,22						
2009	23	Щи со свежей капустой на к/б со сметаной	150/7	2,27	2,06	12,21	79,37		29,75						
2008	26	Плов с мясом	150	12,89	11,71	31,66	286,19		2,61						
2008	7	кисель	150			3,99	21,79		0,09						
к/к	к/к	Хлеб ржаной	35	0,8	0,1	5,18	24,99		0						
Итого за прием пищи:				16,06	13,87	54,75	414,05		33,67						
Полдник															
2008	43	макароны отварные с маслом	100	3,87	2,52	24.71	138,13		-						
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	0,2	1,81	0,03	16,5								
2008	62	Кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84		0,29						
Итого за прием пищи:				6,22	5,79	40,24	238,63		0,29						
Всего за день:				27,35	29,72	125,9	890,62		43,39						

4 день															
Сборник рецептур	№ технологическо й карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я 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															
2008	75	Каша пшеничная молочная	150	5,1	6,7	8,93	153,83		1,49						
2008	8	Какао с сахаром и молоком	150	3,02	3,2	11,56	88,1		1,23						
2008	56	Бутерброд с маслом	30/5	0,04	3,62	0,06	33,05		-						
Итого за прием пищи:				8,16	13,52	20,55	274,98		2,72						
II Завтрак															
2008	58	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65		9,5						
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65		9,5						
Обед															
2008	18	Рассольник на к/б со сметаной	150/7	2,04	2,35	12,81	85,53		13,7						
2008	60	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	14,99	12,92	18,72	253,91		11,04						
2008	9	Компот из сухофруктов	180	0,08		8,69	34,98		0,32						
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	0,02	1,81	0,03	16,5								
к/к	к/к	Хлеб ржаной	30	0,8	0,1	5,18	24,99		0						
Итого за прием пищи:				18,75	17,18	45,43	415,91		25,06						
Полдник															
2008	29	Запеканка из творога с изюмом и со сгущенным молоком	100/15	14,59	8,28	22,38	226,57		0,92						
2009	10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,01	28,05								
Итого за прием пищи:				14,59	8,28	29,39	254,62		0,92						
Всего за день:				41,88	39,36	104,68	990,16		38,2						

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
5 день															
Завтрак															
2008	72	Каша пшенная молочная	150	4,73	6,14	16,04	139,24		1,43						
2008	62	Кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84		0,29						
2008	56	Бутерброд с маслом	30/5	0,04	3,62	0,06	33,05		-						
Итого за прием пищи:				6,92	11,22	31,6	256,29		1,72						
II Завтрак															
к/к	к/к	Сок	150	0,3	0,3	7,8	37,6		8						
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6		8						
Обед															
2008	13	Салат из моркови	45	0,72	0,05	5,36	25,58		2,8						
2008	22	Суп картофельный с фрикадельками	175	8,7	7,67	13,92	163,46		18,47						
2010	74	Жаркое по-домашнему	170	12,24	3,14	10,88	205		4,27						
2008	9	Компот из сухофруктов	180	0,88	0	8,69	34,99		0,32						
к/к	к/к	Хлеб ржаной	30	0,8	0,1	5,18	24,99		0						
Итого за прием пищи:				23,34	10,87	44,03	454,02		25,86						
Полдник															
2008	68	пирожок с капустой	70	4,78	6,93	20,64	174,43		0,92						
2009	10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,01	28,05		0						
Итого за прием пищи:				4,78	6,93	27,65	202,78		0,92						
Всего за день:				35,34	29,32	111,08	950,69		36,5						

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
6 день															
Завтрак															
2008	2	Вермишель отварная молочная	150	4,38	5,69	16,42	135,36		1,36						
2008	8	Какао с сахаром и молоком	150	3,02	3,2	11,56	88,1		1,23						
2008	57	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,76	6,41	0,06	69,8		0,07						
Итого за прием пищи:				10,16	15,3	28,04	293,6		2,66						
II Завтрак															
2008	58	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65		9,5						
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65		9,5						
Обед															
2008	15	Салат из свежих помидор	45	0,47	3,08	1,62	37,24		10,7						
2010	19	Суп геркулесовый на м/б	150	2,09	2,36	10,83	87,6		13,5						
2008	35	Голубцы ленивые с отвар.	150	9,87	9,86	14,15	189,36		61,9						
2008	9	Компот из сухофруктов	180	0,08		8,69	34,98		0,32						
к/к	к/к	Хлеб ржаной	30	0,8	0,1	5,18	24,99		0						
Итого за прием пищи:				13,31	15,4	40,47	374,17		86,42						
Полдник															
2008	38	Картофельное пюре	120	3,7	4,6	22,98	148,74		26,48						
2008	41	Кабачковая икра	40	0,79	3,73	3,23	49,98		2,94						
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	0,02	1,81	0,03	16,5								
2009	10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7.01	28,05								
Итого за прием пищи:				4,51	10,14	33,25	243,27		1,01						
Всего за день:				28,36	41,22	111,07	955,69		99,59						

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
10 день															
Завтрак															
2008	5	Каша манная молочная	150	4,59	5,77	17,99	143,22		1.4						
2008	62	Кофейный напиток	150	2,42	2,67	9,95	74,37		1,04						
2008	56	Бутерброд с маслом	30/5	0,04	3,62	0,06	33,05		-						
Итого за прием пищи:				7,05	12,06	28,0	250,64		2,44						
II Завтрак															
к/к	к/к	сок	150	0,3	0,3	7,8	37,6		8						
Итого за прием пищи:				0,3	0.3	7,8	37,6		8						
Обед															
2008	20	Борщ вегетарианский со сметаной	150/7	2,45	2,79	14,18	94,41		25.05						
2008	37	Котлета мясная рубленая	70	12,65	13,46	6,09	198,95		1,01						
2008	32	Соус овощной	30	0,62	1,56	3,04	31,88		2,03						
2008	31	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,37	3,17	17,4	111,59		0						
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	0,02	1,81	0,03	16,5								
к/к	к/к	Хлеб ржаной	30	0,8	0,1	5,18	24,99		0						
2008	12	Компот из сухофруктов	180	0,08	0	8,69	34,98		0,32						
Итого за прием пищи:				19,99	22,89	54,61	513,3		28,41						
Полдник															
2008	40	плюшка	60	5,88	6,44	37.93	233,67		0,29						
2009	10	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,01		2,06						
Итого за прием пищи:				10,46	10,52	45,51	318,68		2,35						
Всего за день:				37,8	45,77	135,92	1120,22		41,2						

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
9 день															
Завтрак															
2008	82	Каша рисовая молочная	150	4,72	6,14	16,04	139,24		1,43						
2008	62	Кофейный напиток	150	2,42	2,67	9,95	74,37		1,04						
2008	56	Бутерброд с маслом	30/5	0,04	3,62	0,06	33,05								
Итого за прием пищи:				7,18	12,43	26,05	246,66		2,47						
II Завтрак															
2008	56	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65		9,5						
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65		9,5						
Обед															
2008	18	Суп картофельный с фасолью	150	3	3,21	9,67	79,95		3,49						
2008	95	Рыба, запеченная в омлете	80	8,74	4,08	2,06	80		2,3						
2008	38	Картофельное пюре	120	3,70	4,60	22,98	148,74		26,48						
2008	9	Компот из сухофруктов	180	0,08		8,69	34,98		0,32						
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	0,02	1,81	0,03	16,5								
к/к	к/к	Хлеб ржаной	30	0,8	0,1	5,18	24,99		0						
Итого за прием пищи:				16,51	11,72	50,34	374,55		32,59						
Полдник															
2008	92	Ватрушка с творогом	80	10,48	10,9	33,11	287,3		0,05						
2009	10	чай с сахаром	180	0,00		7,01	28,05								
Итого за прием пищи:				10,48	10,9	40,12	315,35		0,05						
Всего за день:				39,58	33,76	116,64	938,6		18,61						

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
2 день															
Завтрак															
2008	76	Каша ячневая молочная	150	4,72	6,14	16,04	139,24		-						
2008	8	Какао с сахаром и молоком	150	3,02	3,20	11,56	88,10		1,23						
2008	56	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,80	6,41	0,06	69,80		0.07						
Итого за прием пищи:				10,54	15,75	27,66	297,14		1,30						
II Завтрак															
к/к	к/к	сок	150	0,3	0,3	7,8	37,6		8						
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6		8						
Обед															
2010	21	Суп рыбный из консервов	150	8, 0	3,20	11,41	110,06		10,68						
2008	46	Ежики мясные в томатно-сметанном соусе	60/30	12,95	10,81	6,54	176,71		1,32						
2008	94	Бобовые отварные	100	3,59	4,17	9,85	99,27		76,75						
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	0,02	1,81	0,03	16,5								
к/к	к/к	Хлеб ржаной	30	0,8	0,1	5,18	24,99		0						
2008	12	Компот из свежих фруктов	180	0.08	0,08	10,94	45,31		2						
Итого за прием пищи:				25,44	20,17	43,95	472,84		90,75						
Полдник															
2010	71	Винегрет	120	1,62	7,39	9,23	109,92		15,9						
к\к	к\к	Хлеб пшеничный	15	0,02	1,81	0,03	16,5								
2009	10	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,01	28,05								
2009	83	Печенье	20	0,78	0,39	20,12	7,63								
Итого за прием пищи:				2,42	9,59	36,39	162,1		15,9						
Всего за день:				39,7	39,8	116,88	1003,38		100,17						

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
3 день															
Завтрак															
2008	81	Каша кукурузная молочная	150	4,72	6,14	16,04	139,24		-						
2008	62	Кофейный напиток	150	2,42	2,67	9,95	74,37		1,04						
2008	56	Бутерброд с маслом	30/5	0,04	3,62	0,06	33,05								
Итого за прием пищи:				4,76	9,76	23,11	200,34		1,04						
II Завтрак															
2008	58	яблоко	80	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4						
Итого за прием пищи:				0,3	0,2	8,2	37,6	0	4						
Обед															
2008	17	Суп гороховый с гренками	150	4,47	4,42	18,46	133,70		6,78						
2008	49	Суфле куриное в молочном соусе	60	16,39	14,83	4,74	205,93		1,60						
2008	50	Рис отварной	100	2,47	2,16	25,93	133,07								
2008	7	Кисель	150			3,99	21,79		0,09						
к/к	к/к	Хлеб ржаной	30	0,8	0,1	5,18	24,99		0						
Итого за прием пищи:				24,12	21,51	58,3	519,58		8,47						
Полдник															
2010	33	Омлет натуральный	80	8,36	9,87	1,63	129,03		0,32						
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	0,02	1,81	0,03	16,5								
2009	10	Чай с сахаром	150	0,00		7,01	28,05								
2010	69	вафли	20	0,58	0,67	15,5	70,83		0						
Итого за прием пищи:				8,96	12,35	24,17	244,41		0,32						
Всего за день:				38,05	43,73	113,78	1001,93		13,83						

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
7 день															
Завтрак															
2008	3	Каша геркулесовая	150	5,14	6,75	8,93	153,83		1,49						
2008	8	Какао на молоке с сахаром	150	3,02	3,20	11,56	88,10		1,23						
2008	57	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,80	6,41	0,06	69,80		0,07						
Итого за прием пищи:				10,96	16,36	20,55	311,73		2,79						
II Завтрак															
к/к	к/к	сок	150	0,3	0,3	7,8	37,6		8						
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6		8						
Обед															
2008	14	Овощи свежие с растит маслом	45	0,40	1,06	1,28	16,86		7,2						
2010	24	Суп вермишелевый на к/б	150	2,35	1,36	15,97	89,11		13,21						
2010	51	Биточки куриные запеченные	60	12,65	16,80	6,38	207,24		1,81						
2008	52	Рагу из овощей	120	2,62	2,37	11,85	85,92		46,65						
2009	9	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,08	10,94	45,31		2						
к/к	к/к	Хлеб ржаной	30	0,8	0,1	5,18	24,99		0						
Итого за прием пищи:				19,05	21,77	51,6	469,43		70,87						
Полдник															
2010	77	Пирог открытый	55	3,4	1,77	30,43	151,25		0,04						
2009	10	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,01	28,05								
Итого за прием пищи:				2,42	9,59	36,39	162,1		15,9						
Всего за день:				32,73	48,02	116,34	980,86		97,56						

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
1 день															
Завтрак															
2008	4	Каша «дружба» молочная	150	4,56	6,01	18,37	146,76		1,43						
2008	62	Кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84		0,29						
2008	56	Бутерброд с маслом	30/5	0,04	3,62	0,06	33,05								
Итого за прием пищи:				6,75	11,09	33,93	263,81		1,72						
II Завтрак															
2008	58	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65		9,5						
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65		9,5						
Обед															
2012	25	Свекольник на м/б со сметаной	150/7	1,92	2,76	11,14	80,15		14,22						
2008	93	Запеканка картофельная с мясом	150	3,70	4,60	22,98	148.74		26,48						
2009	9	Компот из сухофруктов	180	0,08		8,69	34,98		0,32						
к/к	к/к	Хлеб ржаной	30	0,8	0,1	5,18	24,99		0						
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	0,02	1,81	0,03	16,53								
Итого за прием пищи:				18,07	18,80	53.89	461.44		45.34						
Полдник															
2008	63	Пудинг манный	120	5,2	6,53	26,52	188,66		0,1						
2009	10	Чай с сахаром	180	0,00		7,01	28,05								
Итого за прием пищи:				5,2	6,53	33,53	216,71		0,1						
Всего за день:				30.40	36,80	130.66	986.61		56.66						

