

2 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетич- еская 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	7,93	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,10	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0

3 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						
Завтрак																												
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	10,57	0,50	3,10	1,80	37,60	0,00	8,40	0,00	1,40	0,00	0,00	9,30	8,10	17,10	0,50	104,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	53,36	17,90	9,00	7,60	183,70	0,10	2,70	0,70	4,90	0,00	0,10	51,20	45,40	235,40	1,10	513,30	151,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	21,54	3,40	5,40	23,10	155,10	0,10	11,40	0,00	0,30	0,10	0,10	55,20	33,60	96,90	1,30	821,80	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,46	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				91,28	25,10	17,90	66,00	527,30	0,30	22,50	0,70	6,90	0,10	0,30	136,20	104,60	388,20	4,00	1 465,70	161,40	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																												
2008		БАНАН	200	30,00	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				30,00	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																												
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	300	17,58	7,90	6,00	20,50	168,30	0,10	7,90	6,00	1,50	0,00	0,10	37,60	55,90	72,50	1,50	557,10	5,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	50,56	13,90	13,50	4,70	212,30	0,10	2,10	9,80	2,40	0,00	0,00	18,20	144,50	29,00	1,00	65,30	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,35	3,70	6,00	38,80	223,80	0,00	0,00	0,00	0,40	0,10	0,00	28,60	27,90	76,20	0,60	56,30	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				89,88	27,40	25,80	94,80	739,40	0,20	10,10	15,80	4,20	0,10	0,10	100,80	242,80	218,20	4,10	750,40	7,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:				211,16	55,50	44,70	188,60	1 458,70	0,70	52,50	16,60	11,20	0,20	0,40	263,00	431,40	662,40	9,30	2 216,10	168,40	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сбалансированность:					1	0,8	3,4																					

4 День

Сборник рецептур		№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетиче- ская 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						
Завтрак																													
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	6,40	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00							
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,97	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00							
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/0/50	86,91	30,30	27,00	56,20	597,50	0,10	1,70	1,30	1,40	0,60	0,50	385,90	65,10	411,30	1,70	528,70	13,50	0,10	0,00							
2011	379	КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,37	1,60	1,20	22,70	108,60	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	60,00	9,90	42,40	0,20	83,20	4,50	0,00	0,00							
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,19	3,90	0,50	23,30	113,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	10,40	14,90	39,20	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:				113,84	40,80	41,50	102,50	955,10	0,20	2,00	1,50	2,90	1,70	0,80	477,40	94,20	564,20	3,20	669,70	26,10	0,10	0,10							
II Завтрак																													
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	14,50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10	55,00	0,00	0,00	0,00							
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	24,75	0,60	0,60	14,30	68,40	0,00	6,00	0,00	1,00	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:				39,25	4,30	5,50	51,50	276,90	0,10	6,00	0,00	1,00	0,00	0,10	36,10	20,80	59,90	4,00	472,00	3,00	0,00	0,00							
Обед																													
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	13,86	2,20	6,10	12,90	116,00	0,10	10,20	0,20	2,80	0,00	0,10	43,30	25,70	57,00	1,10	440,00	4,70	0,00	0,00							
2011	278	ТЕПЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/0/40	29,68	8,10	12,30	9,60	181,20	0,00	1,40	0,10	3,00	0,00	0,10	16,80	14,70	79,70	1,20	201,90	3,80	0,00	0,00							
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	170	19,18	9,60	7,90	43,50	283,20	0,30	0,00	0,10	5,40	0,10	0,20	26,50	142,90	213,10	5,00	299,80	2,60	0,00	0,00							
2011	342,1	РАСЫЛЧАТАЯ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	9,76	0,20	0,20	27,00	111,10	0,00	1,60	0,00	0,30	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00							
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:				74,59	22,00	26,70	104,60	749,00	0,40	13,20	0,40	11,40	0,10	0,30	107,60	200,40	394,20	9,20	1124,60	11,90	0,10	0,00							
Всего за день:				227,68	67,20	73,70	258,60	1981,10	0,70	21,20	1,80	15,30	1,80	1,10	621,10	315,30	1018,30	16,40	2266,30	41,00	0,20	0,10							
Сбалансированность:					1	1,1	3,8																						

5 день																Минеральные вещества								
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины															
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
									В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	9,63	0,40	0,10	1,30	7,00	0,00	5,00	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	7,00	20,90	0,50	70,20	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	44,32	16,70	14,40	17,40	273,00	0,20	1,40	6,60	3,70	0,00	0,00	27,90	137,00	52,60	1,80	58,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	11,76	6,80	5,90	43,20	253,30	0,10	0,00	0,00	1,50	0,10	0,00	36,70	13,10	52,40	1,20	80,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200 40	13,05 3,35	3,10 3,10	2,40 0,40	16,10 18,60	99,40 90,40	0,00 0,00	0,60 0,00	0,00 0,00	0,40 0,00	0,00 0,10	0,00 0,20	119,70 204,10	20,10 189,10	84,60 241,80	1,30 5,20	189,20 397,60	9,00 12,40	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00
Итого за прием пищи:																								
II Завтрак																								
2011	338	ГРУША СВЕЖАЯ	200	50,00	0,80	0,60	20,60	93,80	0,00	10,00	0,00	0,80	0,00	0,00	37,90	23,90	31,90	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																								
Обед																								
2011	96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	15,55	2,70	6,30	19,70	146,60	0,10	8,00	0,20	2,90	0,00	0,10	34,20	30,20	78,30	1,20	582,20	5,30	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	30,36	13,20	9,50	5,70	176,00	0,20	11,70	4,50	3,90	0,00	1,10	16,90	15,40	189,10	4,20	254,60	5,20	0,10	0,00	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	20,67	3,60	6,00	24,30	166,30	0,10	11,80	0,00	0,30	0,10	0,10	52,50	34,50	97,70	1,40	867,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																								
Всего за день:																								
Сбалансированность:																								
					1	0,9	3,8	1440,70	0,80	48,50	11,40	13,60	0,20	1,50	361,80	307,60	679,30	17,10	2173,00	32,50	0,20	0,00	0,00	0,00

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	6,40	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	13,05	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	270/0/10	27,51	9,60	14,50	43,40	343,20	0,30	1,90	0,10	1,60	0,20	0,30	201,90	77,50	274,00	1,90	354,00	15,40	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,37	1,60	1,20	22,70	108,60	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	60,00	9,90	42,40	0,20	83,20	4,50	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,19	3,90	0,50	23,30	113,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	10,40	14,90	39,20	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				59,52	19,70	30,40	89,40	712,40	0,30	2,30	0,30	2,40	0,30	0,40	449,40	109,20	457,40	2,80	456,30	19,90	0,00	0,00
II Завтрак																						
2011	338	РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	33,00	0,80	0,80	19,00	91,20	0,10	8,00	0,00	1,30	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	556,00	4,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				33,00	0,80	0,80	19,00	91,20	0,10	8,00	0,00	1,30	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	556,00	4,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,86	6,90	6,50	22,60	176,60	0,20	5,60	0,30	4,90	0,00	0,10	51,30	40,40	95,60	2,40	568,10	5,30	0,00	0,00
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	83,47	22,00	23,60	20,30	383,40	0,10	29,60	0,10	2,30	0,30	0,20	88,10	50,60	230,80	4,00	685,40	14,10	0,10	0,00
2011	349	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,52	3,20	0,60	19,20	96,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	21,20	67,50	1,80	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				105,13	32,10	30,60	81,50	733,50	0,40	35,20	0,40	7,10	0,30	0,30	160,90	114,00	393,80	8,10	1 372,10	19,50	0,10	0,00
Всего за день:				197,65	52,60	61,80	190,00	1 537,00	0,80	45,50	0,70	10,80	0,60	0,70	639,10	237,60	871,00	14,90	2 384,40	43,40	0,20	0,00
Сбалансированность:					1	1,2	3,6															

7 День

№ техн. рецептур		№ техноло- гической 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						
Завтрак																													
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	12,70	0,60	3,70	2,20	45,20	0,00	10,00	0,10	1,70	0,00	0,00	11,10	9,70	20,60	0,60	125,70	1,40	0,00	0,00	0,00						
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	43,46	13,10	18,00	17,10	265,20	0,10	0,80	7,30	2,60	0,10	0,00	41,50	113,10	56,00	0,90	50,60	2,30	0,00	0,00	0,00						
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	19,93	3,10	5,00	21,40	143,30	0,10	10,40	0,00	0,20	0,10	0,10	44,40	30,30	85,10	1,20	765,00	8,40	0,00	0,00	0,00						
2011	312	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,24	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,80	9,40	0,80	42,10	0,00	0,00	0,00	0,00						
2008	431	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:				84,68	20,20	27,10	74,50	637,90	0,30	22,90	7,30	4,90	0,20	0,20	121,30	171,80	202,40	3,90	983,40	12,20	0,00	0,00	0,00						
II Завтрак																													
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	44,00	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:				44,00	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																													
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	15,42	2,30	6,00	15,30	125,70	0,10	10,50	0,30	2,80	0,00	0,10	56,70	30,20	57,30	1,50	443,70	7,10	0,00	0,00	0,00						
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	29,16	12,80	8,50	15,50	188,60	0,10	0,30	0,00	4,20	0,00	0,00	31,30	25,60	149,30	0,60	237,00	89,30	0,00	0,00	0,00						
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	170	14,01	4,20	6,80	44,00	253,60	0,00	0,00	0,00	0,50	0,10	0,00	32,30	31,60	86,30	0,70	63,60	0,90	0,00	0,00	0,00						
2008	394	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	9,76	0,20	0,20	27,00	111,10	0,00	1,60	0,00	0,30	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00	0,00						
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:				70,46	21,40	21,70	113,30	736,60	0,30	12,40	0,30	7,70	0,10	0,20	141,40	104,60	337,30	4,70	927,40	98,00	0,10	0,00	0,00						
Всего за день:				199,14	42,60	49,00	207,00	1466,50	0,50	39,30	7,70	12,60	0,30	0,40	276,70	284,40	553,70	11,30	1910,80	110,10	0,10	0,00	0,00						
Сбалансированность:					1	1,2	4,9																						

8 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
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	6,40	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	13,94	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,00	
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	80,00	38,20	25,10	37,30	538,80	0,10	0,40	0,10	3,00	0,10	0,40	297,20	42,10	384,60	1,10	272,70	2,10	0,10	
2011	326	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326	70	6,31	1,40	4,00	5,00	62,00	0,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,00	40,20	4,90	29,20	0,10	56,60	3,20	0,00	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	13,05	3,10	2,40	16,10	99,40	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	119,70	20,10	84,60	1,30	189,20	9,00	0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,19	4,00	0,50	24,00	116,50	0,10	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,50	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				123,89	51,50	46,20	82,50	964,30	0,20	1,30	0,30	3,80	0,30	0,70	645,80	90,60	643,90	3,20	537,70	14,30	0,10	
II Завтрак																						
2008		БАНАН	200	30,00	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				30,00	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
Обед																						
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	300	28,47	7,60	6,50	21,30	174,60	0,20	11,00	0,30	3,10	0,00	0,10	43,70	42,60	137,40	1,60	859,80	49,40	0,10	
2011	278	ТЕФЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	600/40	29,68	8,10	12,30	9,60	181,20	0,00	1,40	0,10	3,00	0,00	0,10	16,80	14,70	79,70	1,20	201,90	3,80	0,00	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	19,20	9,60	7,90	43,50	283,20	0,30	0,00	0,10	5,40	0,10	0,20	26,50	142,90	213,10	5,00	299,80	2,60	0,00	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				86,74	27,30	27,00	105,30	774,00	0,50	12,40	0,40	11,40	0,10	0,30	103,30	214,60	470,70	8,80	1 433,10	55,80	0,10	
Всего за день:				240,63	81,80	74,20	215,40	1 930,30	0,80	33,70	0,80	15,30	0,40	1,00	765,10	389,20	1 170,50	13,20	1 970,80	70,00	0,20	
Сбалансированность:																						

8 день

8 день																		Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
									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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	6,40	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	13,94	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00	0,10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	80,00	38,20	25,10	37,30	538,80	0,10	0,40	0,10	3,00	0,10	0,40	297,20	42,10	384,60	1,10	272,70	2,10	0,10	0,10	0,10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2011	326	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326	70	6,31	1,40	4,00	5,00	62,00	0,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,00	40,20	4,90	29,20	0,10	56,60	3,20	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	13,05	3,10	2,40	16,10	99,40	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	119,70	20,10	84,60	1,30	189,20	9,00	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,19	4,00	0,50	24,00	116,50	0,10	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				123,89	51,50	46,20	82,50	964,30	0,20	1,30	0,30	3,80	0,30	0,70	645,80	90,60	643,90	3,20	537,70	14,30	0,10	0,10	0,10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Итого за прием пищи:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
II Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
2008		БАНАН	200	30,00	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				30,00	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Обед																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	300	28,47	7,60	6,50	21,30	174,60	0,20	11,00	0,30	3,10	0,00	0,10	43,70	42,60	137,40	1,60	859,80	49,40	0,10	0,10	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2011	278	ТЕФЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	600/40	29,68	8,10	12,30	9,60	181,20	0,00	1,40	0,10	3,00	0,00	0,10	16,80	14,70	79,70	1,20	201,90	3,80	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	170	19,20	9,60	7,90	43,50	283,20	0,30	0,00	0,10	5,40	0,10	0,20	26,50	142,90	213,10	5,00	299,80	2,60	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				86,74	27,30	27,00	105,30	774,00	0,50	12,40	0,40	11,40	0,10	0,30	103,30	214,60	470,70	8,80	1 433,10	55,80	0,10	0,10	0,10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Итого за прием пищи:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
																		240,63						81,80						74,20						215,40						1 930,30						0,80						33,70						0,80						15,30						0,40						1,00						765,10						389,20						1 170,50						13,20						1 970,80						70,00						0,20						0,10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Всего за день:																								1						0,9						2,6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</					

9 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	С, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	9,65	0,40	0,10	1,30	7,00	0,00	5,00	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	7,00	20,90	0,50	70,20	1,50	0,00	0,00
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	29,09	12,80	8,50	15,90	190,60	0,10	0,30	0,00	4,20	0,00	0,00	25,10	25,20	148,30	0,60	238,10	89,30	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	21,40	3,40	5,30	23,00	153,80	0,10	11,20	0,00	0,30	0,10	0,10	47,40	32,40	91,30	1,30	819,70	9,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,24	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,80	9,40	0,80	42,10	0,00	0,00	0,00
			40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				68,73	20,00	14,20	74,00	505,60	0,30	18,00	0,10	4,90	0,10	0,20	108,30	83,30	301,20	3,60	1 170,20	99,80	0,10	0,00
II Завтрак																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	44,00	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				44,00	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	15,80	2,70	6,30	19,70	146,60	0,10	8,00	0,20	2,90	0,00	0,10	62,00	31,90	84,00	1,40	582,90	5,30	0,00	0,00
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	61,06	17,00	14,80	49,80	415,80	0,10	2,30	9,00	0,80	0,20	0,10	25,40	162,60	123,30	1,60	149,60	2,30	0,00	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	9,76	0,20	0,20	27,00	111,10	0,00	1,60	0,00	0,30	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,52	3,20	0,60	19,20	96,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	21,20	67,50	1,80	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				90,14	23,00	21,80	115,70	769,60	0,30	12,00	9,30	4,00	0,20	0,20	113,50	220,00	278,80	5,60	962,50	8,40	0,10	0,00
Всего за день:				202,87	43,90	36,30	208,90	1 367,20	0,60	34,00	9,30	8,90	0,20	0,40	235,80	311,30	594,00	12,00	2 132,70	108,20	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	0,8	4,8															

10 день

10 день																	Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
					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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУТЫ	50	3,48	0,70	5,00	4,70	67,50	0,00	15,50	0,20	2,20	0,00	0,00	22,70	9,10	15,90	0,40	80,60	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00</