

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																													
1994 г.	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ.	250	0,00	5,8	3,4	43,8	221,6	15,0	0,2	12,6	0,8	0,0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,3	5,8	135,0	106,7	17,7	0,3	0,7	65,8	215,0	3,5	0,0	0,0
1997 год	762, ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	200	0,00	1,7	1,4	22,3	105,0	6,0	0,1	5,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	60,7	35,1	7,2	0,0	0,2	29,2	92,0	1,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	19,0	0,0	59,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,7	1,5	0,0	0,0	0,0
2010	627	ФРУКТЫ	120	0,00	0,4	0,4	10,3	49,6	0,0	10,6	5,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,1	16,9	11,6	8,5	2,3	0,2	27,5	293,6	2,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	11,0	14,7	97,1	557,0	40,0	10,8	81,9	1,6	0,2	0,1	0,2	0,4	0,2	7,9	221,4	181,4	38,5	3,1	1,2	293,9	638,9	7,0	0,0	0,0	
2 РАЗ.ПИТ.ЗАВТР 2																													
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																													
1994 год	208	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИР. ОТВАРНОЙ ДЛЯ ПОДГАРНИРОВКИ	60	0,00	1,8	0,1	3,5	21,6	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	7,2	10,8	33,5	10,8	0,4	0,4	1,2	59,4	0,0	0,0	0,0
1994 год	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ-	250	0,00	8,1	3,4	21,6	145,5	0,0	11,5	163,2	1,5	0,0	0,1	0,1	0,0	0,4	2,2	12,9	32,6	84,0	34,9	1,5	0,6	11,7	810,2	7,6	0,0	0,0
1994 г.	330	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	100/5	0,00	15,0	14,3	8,7	225,3	75,8	1,0	30,1	4,8	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	1,5	6,3	53,9	226,5	52,7	1,7	1,2	110,4	452,0	130,4	0,0	0,0
1994 год	463	РИС ОТВАРНОЙ-	180	0,00	3,9	4,2	39,0	212,9	11,2	0,0	20,9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,3	2,0	3,5	0,1	0,0	4,2	2,1	0,0	0,0	0,0
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,00	0,4	0,1	20,5	85,9	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	22,7	14,9	20,2	0,5	0,0	3,9	173,7	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,8	4,5	16,8	82,4	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	35,0	27,8	130,7	879,6	87,0	15,2	214,3	7,7	0,3	0,4	0,3	0,0	0,7	4,9	38,3	155,0	421,8	134,7	6,1	2,9	513,0	1 588,6	140,3	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	47,0	42,7	248,0	1 528,6	127,0	30,0	296,2	9,3	0,4	0,6	0,6	0,4	1,0	6,2	46,4	390,4	617,1	181,3	12,0	4,3	818,9	2 467,5	149,3	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	5,3																						

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																															
1994 г.	208	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	60	0,00	1,3	0,1	6,1	31,3	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1994 год	№284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,00	18,3	19,7	3,8	296,7	837,7	0,3	264,1	1,0	3,3	0,1	0,5	0,7	0,2	0,3	10,0	129,8	262,7	20,3	2,9	1,8	221,1	284,9	33,7	0,0	0,0	0,0	
1994 год	642	КАКАО С МОЛОКОМ-	200	0,00	3,2	3,2	14,2	100,3	9,0	0,5	13,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	103,4	87,5	13,0	0,3	0,6	50,3	199,9	9,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0		
1997 г.	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,9	3,9	0,0	52,5	13,8	0,1	31,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	1,7	150,0	90,0	8,3	0,1	0,8	150,0	14,3	0,0	0,0	0,0		
2010	627	ФРУКТЫ	120	0,00	0,4	0,4	10,3	49,6	0,0	10,6	5,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,1	16,9	11,6	8,5	2,3	0,2	27,5	293,6	2,1	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	30,1	28,5	55,0	636,4	860,5	13,9	314,1	1,8	3,3	0,2	0,7	0,9	0,3	1,1	13,8	418,5	511,3	66,6	6,5	3,5	619,6	829,5	44,8	0,0	0,0	0,0	
2 РАЗ.ПИТ.ЗАВТР 2																															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0	
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																															
2008	29	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,00	0,7	6,1	3,8	73,0	0,0	10,7	2,7	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	14,1	14,9	6,0	0,4	0,1	4,2	65,2	1,2	0,0	0,0	0,0		
1994	110	БОРЩ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15	0,00	5,8	7,1	11,8	138,6	31,3	8,0	223,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	0,6	11,6	47,5	52,7	23,1	1,2	0,5	30,9	348,4	6,7	0,0	0,0		
	455	ТТК. КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,00	15,5	16,1	17,3	266,6	49,0	0,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	12,3	47,5	12,3	1,0	0,1	162,0	56,2	0,0	0,0	0,0		
1994 год	273	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	180	0,00	6,4	4,6	39,3	227,9	11,8	0,0	22,0	1,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	12,2	34,6	50,6	12,6	1,2	0,4	6,6	77,5	0,9	0,0	0,0		
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,00	0,0	0,0	10,1	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,0	1,9	0,9	0,0	0,0	0,0			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,8	4,5	16,8	82,4	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	34,2	39,6	119,7	934,4	92,1	18,7	247,7	7,1	0,1	0,3	0,2	0,0	0,4	2,6	38,6	131,6	226,4	68,7	5,7	1,9	587,2	639,4	11,1	0,0	0,0		
Всего за день:				0,00	65,3	68,3	194,9	1 662,8	952,6	36,6	561,7	8,9	3,4	0,5	0,9	0,9	0,8	3,9	52,5	564,1	751,7	143,2	15,0	5,5	1 218,8	1 708,9	57,9	0,0	0,0		
Сбалансированность:					1	1,0	3,0																								

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
1994 год.	262, ТТК.	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	0,00	5,8	3,8	32,0	185,4	12,2	0,7	17,8	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,5	6,2	153,2	142,8	31,1	0,5	1,0	73,2	230,2	12,6	0,0	0,0	
1997 г.	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК -	200	0,00	1,7	1,4	13,6	73,0	4,5	0,3	6,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	51,8	36,1	5,6	0,0	0,2	26,4	91,4	4,5	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	19,0	0,0	59,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,7	1,5	0,0	0,0	0,0	
1997 г.	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,9	3,9	0,0	52,5	13,8	0,1	31,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	1,7	150,0	90,0	8,3	0,1	0,8	150,0	14,3	0,0	0,0	0,0	
2010	627	ФРУКТЫ	120	0,00	0,4	0,4	10,3	49,6	0,0	10,6	5,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,1	16,9	11,6	8,5	2,3	0,2	27,5	293,6	2,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	14,9	19,0	76,6	541,3	49,5	11,6	120,2	1,0	0,2	0,1	0,3	0,2	0,2	1,4	9,9	380,7	308,4	58,6	3,4	2,3	448,6	667,8	19,2	0,0	0,0	
2 РАЗ.ПИТ.ЗАВТР 2																														
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																														
1994 год	29	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,00	0,8	6,1	4,0	73,3	0,0	2,0	0,7	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	5,5	18,9	20,5	10,3	0,6	0,2	153,2	143,3	3,0	0,0	0,0	
1994 год	139/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С КУРОЙ	250/15	0,00	6,6	5,6	18,9	152,2	20,8	6,6	172,4	0,4	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3	1,0	9,8	14,0	57,6	21,7	1,0	0,5	6,8	476,3	4,7	0,0	0,0	
2007.	ТТК	БРИЗОЛЬ	100	0,00	18,7	31,2	9,1	404,7	171,0	0,6	66,0	8,8	0,7	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	5,9	39,1	162,4	17,9	1,7	0,4	42,2	59,4	6,2	0,0	0,0	
1994 год	№ 486, ТТК	РАГУ ОВОЩНОЕ -	180	0,00	3,7	8,2	19,6	180,5	23,9	16,0	691,8	0,5	0,2	0,1	0,1	0,0	0,4	1,4	19,3	54,2	97,9	42,7	1,8	1,0	21,0	626,8	7,8	0,0	0,0	
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,6	0,1	20,9	86,3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,6	18,9	12,4	0,6	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,8	4,5	16,8	82,4	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	36,2	56,9	109,9	1 085,4	215,7	25,3	930,9	13,6	0,9	0,4	0,4	0,2	0,8	3,3	52,5	160,7	418,0	117,7	7,7	2,8	604,7	1 397,2	23,9	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	52,1	76,1	206,7	1 718,7	265,2	40,9	1 051,1	14,5	1,1	0,6	0,7	0,3	1,0	4,9	62,7	555,4	740,4	184,3	13,8	5,2	1 065,3	2 305,0	45,2	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,5	4,0																							

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
1994	294	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА - С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ.	180/20	0,00	32,5	18,0	51,7	515,0	92,2	0,4	70,9	2,3	0,2	0,1	0,4	0,1	0,1	0,9	8,3	296,2	360,8	41,2	1,0	1,1	105,1	305,5	3,2	0,0	0,0	
1994	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	0,00	5,3	5,3	9,4	108,0	18,0	1,0	26,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	205,7	144,0	22,4	0,2	0,8	100,0	292,0	18,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
1997 г.	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,9	3,9	0,0	52,5	13,8	0,1	31,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	1,7	150,0	90,0	8,3	0,1	0,8	150,0	14,3	0,0	0,0	0,0	
2010	627	ФРУКТЫ	120	0,00	0,4	0,4	10,3	49,6	0,0	10,6	5,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,1	16,9	11,6	8,5	2,3	0,2	27,5	293,6	2,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	45,1	28,8	92,0	831,1	124,0	12,1	134,1	3,0	0,2	0,2	0,7	0,3	0,2	1,7	12,1	676,4	632,5	85,5	4,0	3,1	553,4	942,2	23,3	0,0	0,0	
2 РАЗ.ПИТ.ЗАВТР 2																														
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																														
1997 год.	36/3	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ-	60	0,00	0,6	0,1	1,9	11,7	0,0	2,6	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	11,8	12,0	4,0	0,3	0,1	2,7	36,4	0,8	0,0	0,0	
1994 год	193/3	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.-	250/14	0,00	6,2	6,3	13,1	144,5	33,2	6,2	169,5	0,4	0,0	0,1	0,1	0,6	0,3	1,5	14,3	47,4	96,6	30,6	1,9	1,3	205,5	518,6	9,3	0,0	0,0	
2003 год	178, ТТК	ОПЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	0,00	20,4	17,3	14,3	297,1	382,6	13,8	5 448,4	6,6	0,4	0,2	1,6	61,3	0,7	7,6	251,0	26,8	303,6	24,6	6,3	5,5	135,0	359,3	11,1	0,0	0,0	
1994 год.	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-	180	0,00	9,9	6,4	43,1	271,3	11,8	0,0	22,0	5,6	0,1	0,3	0,2	0,0	0,3	2,8	26,5	26,5	224,2	150,5	5,3	1,7	4,7	316,1	2,7	0,0	0,0	
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,00	0,4	0,1	20,5	85,9	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	22,7	14,9	20,2	0,5	0,0	3,9	173,7	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,8	4,5	16,8	82,4	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	43,3	35,9	130,3	998,9	427,6	22,8	5 642,4	13,7	0,6	0,7	2,0	61,9	1,3	12,8	304,8	150,1	712,1	242,6	16,3	9,2	733,4	1 495,3	26,1	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	89,4	64,9	242,5	1 922,0	551,6	38,9	5 776,4	16,8	0,7	0,9	2,6	62,2	1,6	14,7	317,1	840,4	1 358,6	336,2	23,1	12,4	1 298,8	2 677,5	51,5	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,7	2,7																							

5 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	Холестерин, мг		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																													
1994 г.	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	0,00	7,0	4,2	30,9	188,5	11,8	0,7	17,3	0,8	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2	0,5	12,6	154,1	162,3	39,6	1,0	1,1	70,5	258,7	13,2	0,0	0,0
1994 год	642	КАКАО С МОЛОКОМ-	200	0,00	3,2	3,2	14,2	100,3	9,0	0,5	13,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	103,4	87,5	13,0	0,3	0,6	50,3	199,9	9,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	19,0	0,0	59,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,7	1,5	0,0	0,0	0,0
1997 г.	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,9	3,9	0,0	52,5	13,8	0,1	31,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	1,7	150,0	90,0	8,3	0,1	0,8	150,0	14,3	0,0	0,0	0,0
2010	627	ФРУКТЫ	120	0,00	0,4	0,4	10,3	49,6	0,0	10,6	5,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,1	16,9	11,6	8,5	2,3	0,2	27,5	293,6	2,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	17,6	21,2	76,1	571,7	53,6	11,9	126,3	1,7	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	1,4	16,4	433,2	379,3	74,5	4,2	2,8	469,7	804,7	24,3	0,0	0,0
2 РАЗ.ПИТ.ЗАВТР 2																													
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																													
1997	57	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	0,00	5,8	9,6	7,7	147,0	0,0	4,3	6,6	2,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2	0,5	4,3	23,8	83,4	27,9	0,8	0,2	2,6	292,3	2,6	0,0	0,0
1994 год.	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/11	0,00	5,5	5,9	16,1	148,5	29,1	6,7	181,4	0,3	0,1	0,1	0,1	0,5	0,3	1,6	9,9	31,3	91,3	28,1	1,4	1,1	189,9	552,5	6,7	0,0	0,0
1994	416,	ШНИЦЕЛИЙ	120	0,00	16,2	15,1	22,0	299,7	57,6	0,5	0,0	3,0	0,0	0,1	0,1	1,9	0,3	3,5	7,1	26,1	172,4	29,5	2,8	2,6	241,5	326,2	5,5	0,0	0,0
1994 год	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ-	180	0,00	4,1	4,7	16,7	134,4	13,7	38,4	88,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3	1,4	23,3	100,2	69,9	34,6	2,1	1,0	29,9	444,5	7,0	0,0	0,0
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,00	0,0	0,0	10,1	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,0	1,9	0,9	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,8	4,5	16,8	82,4	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	37,4	41,0	110,0	957,9	100,4	50,0	276,1	7,3	0,2	0,4	0,4	2,4	1,2	7,6	56,6	204,5	477,9	134,6	9,2	5,5	847,6	1 707,6	24,1	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	56,0	62,4	206,3	1 621,6	154,0	65,8	402,4	9,0	0,3	0,6	0,7	2,5	1,5	9,2	73,2	651,7	871,1	217,1	16,1	8,4	1 329,2	2 752,3	50,4	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,1	3,7																						

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Холестерин, мг		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
1994 г.	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ. МОЛОКЕ	250	0,00	5,8	3,4	43,8	221,6	15,0	0,2	12,6	0,8	0,0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,3	5,8	135,0	106,7	17,7	0,3	0,7	65,8	215,0	3,5	0,0	0,0	
1997 год	762, ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	200	0,00	1,7	1,4	22,3	105,0	6,0	0,1	5,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	60,7	35,1	7,2	0,0	0,2	29,2	92,0	1,4	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	19,0	0,0	59,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,7	1,5	0,0	0,0	0,0	
2010	627	ФРУКТЫ	120	0,00	0,4	0,4	10,3	49,6	0,0	10,6	5,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,1	16,9	11,6	8,5	2,3	0,2	27,5	293,6	2,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	11,0	14,7	97,1	557,0	40,0	10,8	81,9	1,6	0,2	0,1	0,2	0,4	0,2	1,2	7,9	221,4	181,4	38,5	3,1	1,2	293,9	638,9	7,0	0,0	0,0	
2 РАЗ.ПИТ.ЗАВТР 2																														
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																														
1997 год.	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ-	60	0,00	0,5	0,1	6,0	27,8	0,0	3,5	696,9	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	3,5	12,3	21,1	14,7	0,6	0,2	12,0	119,7	2,1	0,0	0,0	
1994	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	250/13	0,00	9,3	4,9	17,7	158,2	22,8	4,7	211,8	2,1	0,1	0,2	0,1	0,6	0,3	1,8	11,0	36,6	112,4	36,0	2,4	1,7	26,0	542,9	6,0	0,0	0,0	
1994	416,	КОТЛЕТЫ	100	0,00	13,5	12,6	18,3	249,7	48,0	0,4	0,0	2,5	0,0	0,1	0,1	1,6	0,2	2,9	5,9	21,7	143,7	24,6	2,4	2,2	201,3	271,9	4,6	0,0	0,0	
1994 год	№ 215	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	3,5	10,1	19,7	189,4	19,0	14,1	478,4	2,6	0,1	0,1	0,1	0,0	0,4	1,4	15,1	44,0	84,4	34,9	1,4	0,7	20,1	633,8	8,2	0,0	0,0	
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,00	0,4	0,1	20,5	85,9	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	22,7	14,9	20,2	0,5	0,0	3,9	173,7	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,8	4,5	16,8	82,4	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	33,0	33,5	119,6	899,4	89,8	22,9	1 387,1	8,7	0,1	0,5	0,4	2,1	1,0	7,3	47,5	152,1	437,3	143,1	9,4	5,4	644,9	1 833,2	23,2	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	45,0	48,4	236,9	1 548,4	129,8	37,8	1 469,0	10,3	0,3	0,7	0,6	2,5	1,3	8,7	55,6	387,5	632,7	189,7	15,3	6,7	950,8	2 712,1	32,2	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,1	5,3																							

7 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	Холестерин, мг		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																															
1994 г.	208	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	60	0,00	1,3	0,1	6,1	31,3	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	33,5	11,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1994 год	№284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,00	18,3	19,7	3,8	296,7	837,7	0,3	264,1	1,0	3,3	0,1	0,5	0,7	0,2	0,3	10,0	129,8	262,7	20,3	2,9	1,8	221,1	284,9	33,7	0,0	0,0	0,0	
1994 год	642	КАКАО С МОЛОКОМ-	200	0,00	3,2	3,2	14,2	100,3	9,0	0,5	13,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	103,4	87,5	13,0	0,3	0,6	50,3	199,9	9,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0		
1997 г.	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,9	3,9	0,0	52,5	13,8	0,1	31,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	1,7	150,0	90,0	8,3	0,1	0,8	150,0	14,3	0,0	0,0	0,0		
2010	627	ФРУКТЫ	120	0,00	0,4	0,4	10,3	49,6	0,0	10,6	5,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,1	16,9	11,6	8,5	2,3	0,2	27,5	293,6	2,1	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	30,1	28,5	55,0	636,4	860,5	13,9	314,1	1,8	3,3	0,2	0,7	0,9	0,3	1,1	13,8	418,5	511,3	66,6	6,5	3,5	619,6	829,5	44,8	0,0	0,0	0,0	
2 РАЗ.ПИТ.ЗАВТР 2																															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0	
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																															
1997	36/3	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ-	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	6,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	15,1	25,5	8,5	0,6	0,1	5,0	84,6	1,8	0,0	0,0			
1994 год	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ-	250	0,00	8,1	3,4	21,6	145,5	0,0	11,5	163,2	1,5	0,0	0,1	0,1	0,0	0,4	2,2	12,9	32,6	84,0	34,9	1,5	0,6	11,7	810,2	7,6	0,0	0,0		
2010	300	РЫБА ОТВАРНАЯ-	120	0,00	21,8	0,7	0,4	93,7	59,0	0,8	66,5	1,4	0,0	0,1	0,1	2,4	0,3	2,8	17,2	36,9	251,8	37,2	0,7	1,5	82,5	513,4	199,5	0,0	0,0		
1994 г.	470	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ -	180	0,00	3,4	4,6	26,8	167,8	12,2	14,4	27,0	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0	0,5	1,9	14,4	20,5	95,7	37,5	1,7	0,7	9,9	1 023,5	9,0	0,0	0,0		
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,6	0,1	20,9	86,3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,6	18,9	12,4	0,6	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0			
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,8	4,5	16,8	82,4	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	0,0			
Итого за прием пищи:				0,00	40,2	14,6	108,6	690,1	71,2	32,7	262,7	4,4	0,1	0,5	0,4	2,4	1,3	7,6	58,9	139,5	536,6	143,2	7,0	3,7	490,7	2 523,2	220,2	0,0	0,0		
Всего за день:				0,00	71,3	43,3	183,8	1 418,5	931,7	50,6	576,8	6,2	3,4	0,8	1,1	3,3	1,7	8,9	72,9	572,0	1 061,9	217,8	16,3	7,3	1 122,3	3 592,7	267,0	0,0	0,0		
Сбалансированность:					1	0,6	2,6																								

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	250	0,00	6,7	5,1	24,5	170,2	12,6	0,7	18,5	0,8	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	0,3	5,8	164,1	176,3	45,2	1,1	1,3	76,0	287,3	14,1	0,0	0,0	
1997 г.	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК - ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	1,7	1,4	13,6	73,0	4,5	0,3	6,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	51,8	36,1	5,6	0,0	0,2	26,4	91,4	4,5	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	19,0	0,0	59,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,7	1,5	0,0	0,0	0,0	
1997 г.	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,9	3,9	0,0	52,5	13,8	0,1	31,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	1,7	150,0	90,0	8,3	0,1	0,8	150,0	14,3	0,0	0,0	0,0	
2010	627	ФРУКТЫ	120	0,00	0,4	0,4	10,3	49,6	0,0	10,6	5,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,1	16,9	11,6	8,5	2,3	0,2	27,5	293,6	2,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	15,8	20,3	69,1	526,1	49,9	11,7	120,9	1,6	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	1,2	9,5	391,6	341,9	72,7	4,0	2,7	451,4	724,8	20,7	0,0	0,0	
2 РАЗ.ПИТ.ЗАВТР 2																														
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																														
2008	29	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,00	0,7	6,1	3,8	73,0	0,0	10,7	2,7	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	14,1	14,9	6,0	0,4	0,1	4,2	65,2	1,2	0,0	0,0	
1994 год	193	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15	0,00	6,1	6,6	14,9	146,4	28,0	6,9	186,5	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,2	0,7	14,0	45,6	64,8	28,1	1,5	0,6	38,5	487,9	8,3	0,0	0,0	
2010 г.	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ-	50/50	0,00	20,2	31,8	6,2	387,4	96,4	1,7	31,2	4,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,5	25,5	29,8	7,0	0,4	0,4	7,8	100,5	2,5	0,0	0,0	
1994 год.	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-	180	0,00	9,9	6,4	43,1	271,3	11,8	0,0	22,0	5,6	0,1	0,3	0,2	0,0	0,3	2,8	26,5	26,5	224,2	150,5	5,3	1,7	4,7	316,1	2,7	0,0	0,0	
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,00	0,0	0,0	10,1	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,0	1,9	0,9	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,8	4,5	16,8	82,4	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	42,7	56,6	115,5	1 106,4	136,2	19,3	242,4	14,0	0,2	0,5	0,3	0,0	0,7	4,4	59,8	134,8	394,6	206,1	9,6	3,5	438,7	1 061,8	17,0	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	59,5	77,1	204,8	1 724,5	186,1	35,0	363,2	15,6	0,4	0,7	0,6	0,2	1,0	5,8	69,5	540,4	750,4	286,8	16,3	6,2	902,0	2 026,6	39,7	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,3	3,4																							

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
1994	294	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА - С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ.	180/20	0,00	32,5	18,0	51,7	515,0	92,2	0,4	70,9	2,3	0,2	0,1	0,4	0,1	0,1	0,9	8,3	296,2	360,8	41,2	1,0	1,1	105,1	305,5	3,2	0,0	0,0	
1994	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	0,00	5,3	5,3	9,4	108,0	18,0	1,0	26,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0	205,7	144,0	22,4	0,2	0,8	100,0	292,0	18,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
1997 г.	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,9	3,9	0,0	52,5	13,8	0,1	31,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	1,7	150,0	90,0	8,3	0,1	0,8	150,0	14,3	0,0	0,0	0,0	
2010	627	ФРУКТЫ	120	0,00	0,4	0,4	10,3	49,6	0,0	10,6	5,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,1	16,9	11,6	8,5	2,3	0,2	27,5	293,6	2,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	45,1	28,8	92,0	831,1	124,0	12,1	134,1	3,0	0,2	0,2	0,7	0,3	0,2	1,7	12,1	676,4	632,5	85,5	4,0	3,1	553,4	942,2	23,3	0,0	0,0	
2 РАЗ.ПИТ.ЗАВТР 2																														
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																														
1997	39/3	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ-	60	0,00	0,6	0,1	2,1	13,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,3	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
1994 год.	132	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15	0,00	6,0	7,6	10,6	140,0	33,9	8,5	185,8	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,2	0,8	8,7	39,3	55,4	20,7	0,9	0,5	14,2	383,0	5,3	0,0	0,0	
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	0,00	15,1	16,1	9,7	243,9	65,5	0,1	24,7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	30,4	30,2	5,0	0,2	0,2	90,3	55,4	2,3	0,0	0,0	
1994 год	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	180	0,00	3,9	5,2	22,4	157,1	14,8	11,1	29,0	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,4	1,4	10,8	70,5	108,8	34,0	1,3	0,7	33,0	841,4	11,3	0,0	0,0	
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,00	0,4	0,1	20,5	85,9	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	22,7	14,9	20,2	0,5	0,0	3,9	173,7	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,8	4,5	16,8	82,4	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	31,8	34,8	102,7	828,4	114,2	20,0	239,5	1,7	0,2	0,3	0,3	0,0	0,7	3,3	31,5	179,0	270,3	92,7	5,0	2,1	523,1	1 544,7	21,1	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	77,9	63,8	214,9	1 751,5	238,2	36,1	373,5	4,7	0,4	0,5	1,0	0,3	0,9	5,2	43,8	869,4	916,8	186,3	11,8	5,2	1 088,5	2 726,9	46,5	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,8	2,8																							

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
1994 г.	262. ТТК.	КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "	250	0,00	7,5	4,2	39,5	224,8	11,7	0,7	17,2	0,7	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2	0,7	13,8	153,0	174,7	43,5	1,0	1,2	71,7	263,2	13,1	0,0	0,0	
1997 г.	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК -	200	0,00	1,7	1,4	13,6	73,0	4,5	0,3	6,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	51,8	36,1	5,6	0,0	0,2	26,4	91,4	4,5	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	19,0	0,0	59,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,7	1,5	0,0	0,0	0,0	
1997 г.	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,9	3,9	0,0	52,5	13,8	0,1	31,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	1,7	150,0	90,0	8,3	0,1	0,8	150,0	14,3	0,0	0,0	0,0	
2010	627	ФРУКТЫ	120	0,00	0,4	0,4	10,3	49,6	0,0	10,6	5,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,1	16,9	11,6	8,5	2,3	0,2	27,5	293,6	2,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	16,6	19,4	84,1	580,7	49,0	11,6	119,5	1,6	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	1,6	17,6	380,5	340,3	71,0	3,9	2,6	447,0	700,7	19,7	0,0	0,0	
2 РАЗ.ПИТ.ЗАВТР 2																														
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	12,0	240,0	2,0	0,0	0,0
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																														
1994 год	60 -	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ С СЕЛЬДЮ	60/30	0,00	5,8	9,6	5,8	137,4	0,0	3,2	151,8	3,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,4	5,1	31,7	84,1	30,1	0,9	0,2	121,3	214,6	2,5	0,0	0,0	
1994 год.	128/3	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/14	0,00	6,5	6,6	14,0	151,9	33,8	10,5	181,9	0,3	0,1	0,1	0,1	0,6	0,4	1,9	11,8	48,8	101,6	32,0	1,7	1,3	197,6	612,8	7,8	0,0	0,0	
1994	394, ТТК	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ -	280	0,00	19,5	21,9	29,5	427,6	103,6	15,7	511,5	1,1	0,3	0,2	0,2	2,3	0,9	5,4	26,9	48,2	257,5	65,7	4,1	3,9	76,4	1 383,9	17,4	0,0	0,0	
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,00	0,0	0,0	10,1	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,0	1,9	0,9	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	0,2	170,8	36,8	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,8	4,5	16,8	82,4	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	37,6	43,8	96,8	945,2	137,4	29,4	845,2	5,4	0,3	0,5	0,4	3,0	1,5	8,4	55,8	151,8	504,0	142,4	8,6	6,1	778,8	2 303,4	29,9	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	55,2	63,4	201,1	1 617,9	186,4	45,0	964,7	6,9	0,5	0,7	0,7	3,1	1,8	10,2	73,5	546,3	858,3	221,4	15,3	8,8	1 237,8	3 244,1	51,6	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,1	3,6																							