

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОР ООО "ОЛИМП"
И.Г.ТАМБОВА



Двухнедельное примерное меню для организации питания для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при школах города Черкесска в период летних каникул 2023 года.

1 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 135 | 26,37 | 8,9 | 11,0 | 25,9 | 239,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 184,1 | 110,1 | 13,9 | 0,9 | 67,2 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | |
| 2006 | 15 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,78 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 9,45 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,9 | 19,9 | 69,6 | 4,3 | 0,9 | 56,4 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 12,81 | 3,3 | 2,4 | 26,6 | 142,2 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 87,9 | 19,0 | 0,4 | 169,6 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,59 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 60,00 | 20,4 | 26,4 | 73,0 | 612,6 | 0,6 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 1,0 | 325,6 | 311,1 | 50,5 | 3,0 | 344,7 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 4,34 | 0,4 | 0,0 | 1,2 | 7,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 20,9 | 7,0 | 0,5 | 70,2 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 89 | ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ | 250 | 44,67 | 1,9 | 7,3 | 8,3 | 109,1 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 26,3 | 35,0 | 10,1 | 0,5 | 179,1 | 3,1 | 0,0 | 0,1 | |
| 2012 | 308 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 31,93 | 8,4 | 7,5 | 6,7 | 127,8 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 74,0 | 11,4 | 0,9 | 105,9 | 2,6 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 18,08 | 2,8 | 4,6 | 18,6 | 127,2 | 9,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 38,8 | 74,4 | 26,3 | 1,1 | 662,6 | 7,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 7,09 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,89 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,00 | 18,2 | 20,0 | 92,9 | 628,1 | 18,9 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 108,6 | 258,8 | 78,5 | 5,2 | 1 095,3 | 14,6 | 0,0 | 0,2 | |
| Всего за день: | | | | 170,00 | 38,6 | 46,5 | 165,9 | 1 240,7 | 19,5 | 0,5 | 0,6 | 0,3 | 1,2 | 434,2 | 569,9 | 129,0 | 8,2 | 1 440,0 | 32,3 | 0,0 | 0,2 | |

2 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 413 | ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 2 ВАРИАНТ | 85 | 34,22 | 9,3 | 8,4 | 29,1 | 230,4 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 189,5 | 133,1 | 14,5 | 0,8 | 90,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 2,61 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 85 | 23,17 | 1,2 | 0,0 | 16,1 | 71,5 | 52,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 42,9 | 36,4 | 31,2 | 2,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 60,00 | 10,6 | 8,5 | 60,3 | 361,9 | 52,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 237,4 | 177,5 | 49,7 | 4,1 | 90,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 8,38 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 8,4 | 15,7 | 12,1 | 0,6 | 174,9 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 15,09 | 6,4 | 4,5 | 18,6 | 141,0 | 6,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 50,0 | 139,0 | 38,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 244 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 150 | 75,55 | 17,1 | 17,8 | 25,3 | 329,4 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 26,9 | 176,4 | 34,2 | 2,3 | 323,3 | 6,9 | 0,0 | 0,1 | |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 7,09 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,89 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,00 | 28,9 | 23,0 | 104,2 | 742,0 | 23,4 | 0,4 | 0,2 | 0,5 | 0,0 | 106,1 | 385,5 | 108,1 | 7,0 | 575,6 | 8,1 | 0,0 | 0,1 | |
| Всего за день: | | | | 170,00 | 39,6 | 31,4 | 164,5 | 1 103,9 | 75,8 | 0,4 | 0,2 | 0,5 | 0,0 | 343,5 | 563,0 | 157,8 | 11,1 | 666,3 | 8,1 | 0,0 | 0,1 | |

3 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 7,10 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 7,0 | 13,1 | 10,0 | 0,5 | 145,6 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 70 | 32,37 | 9,9 | 17,2 | 9,3 | 231,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 29,3 | 109,6 | 17,3 | 1,5 | 154,7 | 4,8 | 0,0 | 0,1 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 13,17 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 61,0 | 19,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 4,77 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 10,0 | 5,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,59 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 60,00 | 17,1 | 24,1 | 76,2 | 590,3 | 16,2 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 54,5 | 228,4 | 58,9 | 5,2 | 354,6 | 8,0 | 0,0 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 17,99 | 2,5 | 5,8 | 16,8 | 134,8 | 6,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 33,1 | 70,0 | 25,6 | 1,0 | 496,7 | 5,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 254 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (ФИЛЕ МИНТАЯ) | 75 | 40,02 | 6,4 | 2,5 | 2,9 | 59,6 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 21,4 | 97,9 | 22,0 | 0,7 | 165,9 | 52,2 | 0,0 | 0,2 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 125 | 17,84 | 2,5 | 4,2 | 17,1 | 117,1 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 35,9 | 68,7 | 24,3 | 1,0 | 611,5 | 6,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 7,09 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,89 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 52,2 | 11,4 | 2,4 | 81,6 | 3,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ | 85 | 23,17 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 11,0 | 8,0 | 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,00 | 16,1 | 13,7 | 99,9 | 595,9 | 27,3 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 124,2 | 303,9 | 95,3 | 8,3 | 1 633,7 | 69,7 | 0,0 | 0,3 |
| Всего за день: | | | | 170,00 | 33,1 | 37,7 | 176,1 | 1 186,1 | 43,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 178,7 | 532,3 | 154,2 | 13,6 | 1 988,3 | 77,7 | 0,0 | 0,3 |

4 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 95 | 36,57 | 11,7 | 8,6 | 18,8 | 202,7 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 126,7 | 143,7 | 18,2 | 0,5 | 138,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,78 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 9,45 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,9 | 19,9 | 69,6 | 4,3 | 0,9 | 56,4 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 2,61 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,59 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 60,00 | 19,6 | 21,9 | 51,1 | 480,5 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 1,0 | 159,8 | 258,1 | 34,1 | 4,0 | 248,7 | 12,1 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 70 | 12,75 | 0,7 | 4,3 | 2,2 | 50,9 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 18,7 | 21,3 | 11,7 | 0,7 | 153,7 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 15,07 | 3,9 | 2,8 | 20,0 | 121,0 | 8,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 23,0 | 64,0 | 25,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2012 | 282 | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 54,67 | 10,6 | 14,2 | 10,1 | 210,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 12,3 | 106,7 | 18,8 | 1,8 | 204,8 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 16,53 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 78,0 | 26,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 7,09 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,89 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,00 | 24,8 | 24,1 | 125,4 | 819,1 | 23,6 | 0,3 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 84,2 | 321,1 | 102,1 | 6,1 | 452,9 | 5,8 | 0,0 | 0,1 | |
| Всего за день: | | | | 170,00 | 44,4 | 46,0 | 176,5 | 1 299,7 | 23,8 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 1,0 | 244,1 | 579,1 | 136,2 | 10,0 | 701,6 | 17,9 | 0,0 | 0,1 | |

5 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 8,30 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 8,4 | 15,7 | 12,1 | 0,6 | 174,9 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 60/20 | 36,70 | 8,4 | 9,2 | 6,0 | 141,2 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 72,8 | 10,7 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 7,64 | 5,4 | 4,6 | 30,8 | 187,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 34,8 | 6,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 4,77 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 10,0 | 5,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,59 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 60,00 | 17,5 | 14,4 | 71,3 | 486,8 | 19,9 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 35,5 | 168,1 | 42,1 | 4,9 | 229,3 | 3,4 | 0,0 | 0,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 106 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 9,85 | 2,9 | 4,8 | 14,4 | 112,9 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 23,6 | 36,4 | 8,6 | 0,6 | 68,8 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 293 | НАГЕТСЫ | 80 | 69,38 | 19,3 | 29,7 | 0,1 | 345,3 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 163,9 | 17,8 | 1,6 | 214,4 | 6,7 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 147 | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ | 105 | 19,79 | 3,0 | 10,8 | 24,1 | 205,3 | 12,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 13,7 | 79,7 | 31,5 | 1,4 | 865,1 | 7,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 7,09 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,89 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,00 | 30,0 | 45,9 | 96,6 | 920,6 | 15,6 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 75,6 | 334,4 | 81,7 | 5,7 | 1 225,6 | 16,4 | 0,0 | 0,2 |
| Всего за день: | | | | 170,00 | 47,4 | 60,3 | 168,0 | 1 407,5 | 35,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 111,1 | 502,5 | 123,8 | 10,6 | 1 454,9 | 19,8 | 0,0 | 0,2 |

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 16,91 | 6,6 | 9,7 | 24,4 | 210,1 | 1,3 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 150,8 | 188,1 | 52,8 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 13,74 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 54,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 132,0 | 75,0 | 5,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 2,61 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,59 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 90 | 24,15 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 11,0 | 8,0 | 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 60,00 | 13,3 | 15,0 | 66,1 | 453,1 | 11,3 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 311,0 | 316,9 | 77,9 | 7,5 | 332,4 | 4,2 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 70 | 6,08 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 9,8 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 29,3 | 9,8 | 0,7 | 98,3 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 14,09 | 2,0 | 5,8 | 12,6 | 113,3 | 8,5 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 52,2 | 51,9 | 25,7 | 1,3 | 368,4 | 5,7 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 250 | БЕФСТРОГАНОВ | 80 | 60,77 | 12,5 | 18,0 | 4,3 | 237,2 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 32,1 | 118,1 | 15,7 | 1,7 | 263,8 | 6,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 18,08 | 2,8 | 4,6 | 18,6 | 127,2 | 9,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 38,8 | 74,4 | 26,3 | 1,1 | 662,6 | 7,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 7,09 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,89 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,00 | 22,6 | 29,0 | 95,3 | 744,6 | 27,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 160,0 | 328,1 | 101,2 | 6,9 | 1 470,5 | 22,0 | 0,0 | 0,1 | |
| Всего за день: | | | | 170,00 | 35,8 | 44,0 | 161,4 | 1 197,8 | 38,6 | 0,5 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 471,0 | 645,0 | 179,2 | 14,4 | 1 802,9 | 26,2 | 0,0 | 0,1 | |

7 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 200 | 20,18 | 6,2 | 10,0 | 26,8 | 224,0 | 2,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 182,0 | 172,0 | 34,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 10,78 | 2,8 | 3,6 | 0,0 | 43,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 105,6 | 60,0 | 4,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,78 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 30 | 4,86 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 15,0 | 2,7 | 0,2 | 21,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 12,81 | 3,3 | 2,4 | 26,6 | 142,2 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 87,9 | 19,0 | 0,4 | 169,6 | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,59 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 60,00 | 16,8 | 26,0 | 93,0 | 676,2 | 2,5 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 410,5 | 371,7 | 67,7 | 2,4 | 245,3 | 11,2 | 0,0 | 0,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 3,65 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 6,3 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,3 | 18,8 | 6,3 | 0,4 | 63,2 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 15,09 | 6,4 | 4,5 | 18,6 | 141,0 | 6,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 50,0 | 139,0 | 38,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 56,13 | 17,9 | 13,7 | 27,7 | 306,0 | 11,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 37,0 | 188,0 | 37,0 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 7,09 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ | 90 | 24,15 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 11,0 | 8,0 | 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,89 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,00 | 29,8 | 19,2 | 115,2 | 757,4 | 33,5 | 0,4 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 134,1 | 411,2 | 113,1 | 18,7 | 418,6 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 170,00 | 46,6 | 45,3 | 208,2 | 1 433,6 | 36,0 | 0,6 | 0,2 | 0,6 | 0,0 | 544,6 | 782,9 | 180,8 | 21,1 | 663,9 | 14,6 | 0,0 | 0,0 |

8 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 72 | 10,26 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 10,1 | 10,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 5,9 | 11,0 | 8,4 | 0,4 | 122,4 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 9,45 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,9 | 19,9 | 69,6 | 4,3 | 0,9 | 56,4 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,78 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 4,77 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 10,0 | 5,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,59 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО | 90 | 24,15 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 11,0 | 8,0 | 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 60,00 | 9,9 | 18,4 | 49,7 | 405,5 | 16,9 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 76,7 | 146,5 | 38,8 | 5,3 | 559,2 | 10,1 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 70 | 12,75 | 0,7 | 4,3 | 2,6 | 52,7 | 11,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 12,9 | 24,0 | 11,3 | 0,7 | 146,7 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 17,99 | 2,5 | 5,8 | 16,8 | 134,8 | 6,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 33,1 | 70,0 | 25,6 | 1,0 | 496,7 | 5,3 | 0,0 | 0,0 | |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 51,26 | 10,6 | 14,2 | 10,1 | 210,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 12,3 | 106,7 | 18,8 | 1,8 | 204,8 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 17,02 | 2,5 | 4,2 | 17,1 | 117,1 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 35,9 | 68,7 | 24,3 | 1,0 | 611,5 | 6,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 7,09 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,89 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 52,2 | 11,4 | 2,4 | 81,6 | 3,4 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,00 | 20,5 | 29,3 | 99,9 | 752,1 | 28,9 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 112,0 | 325,6 | 95,4 | 7,8 | 1 541,3 | 20,8 | 0,0 | 0,1 | |
| Всего за день: | | | | 170,00 | 30,3 | 47,7 | 149,6 | 1 157,5 | 45,7 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 1,1 | 188,7 | 472,1 | 134,2 | 13,1 | 2 100,5 | 30,8 | 0,0 | 0,1 | |

9 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ХЫЧИНЫ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ И СЫРОМ | 100 | 33,24 | 9,9 | 8,1 | 38,2 | 266,6 | 2,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 168,6 | 146,2 | 20,8 | 1,2 | 205,1 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 2,61 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ | 90 | 24,15 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 11,0 | 8,0 | 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 60,00 | 10,5 | 8,6 | 63,0 | 373,6 | 12,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 189,6 | 165,2 | 32,8 | 4,4 | 483,1 | 4,2 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 70 | 6,08 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 9,8 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 29,3 | 9,8 | 0,7 | 98,3 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 106 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 9,85 | 2,9 | 4,8 | 14,4 | 112,9 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 23,6 | 36,4 | 8,6 | 0,6 | 68,8 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | |
| 2011 | 293 | НАГЕТСЫ | 75 | 64,68 | 18,1 | 28,0 | 0,1 | 324,8 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 16,5 | 153,7 | 16,7 | 1,5 | 201,0 | 6,3 | 0,0 | 0,1 | |
| 2011 | 147 | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ | 100 | 18,41 | 2,8 | 10,3 | 22,9 | 195,5 | 11,6 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 13,1 | 75,9 | 30,0 | 1,3 | 823,6 | 7,3 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 7,09 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,89 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,00 | 29,2 | 43,7 | 97,2 | 900,1 | 21,9 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 89,9 | 349,6 | 88,8 | 6,3 | 1 269,1 | 17,7 | 0,0 | 0,2 | |
| Всего за день: | | | | 170,00 | 39,6 | 52,3 | 160,2 | 1 273,7 | 34,7 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 279,5 | 514,9 | 121,6 | 10,6 | 1 752,3 | 21,9 | 0,0 | 0,2 | |

10 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 196 | ПЛОВ СЛАДКИЙ С СУХОФРУКТАМИ | 150 | 19,71 | 3,1 | 6,5 | 54,1 | 288,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 21,2 | 71,5 | 32,1 | 0,9 | 206,8 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 8,78 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,59 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 4,77 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 10,0 | 5,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО | 90 | 24,15 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 11,0 | 8,0 | 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 60,00 | 7,0 | 15,5 | 99,2 | 567,4 | 13,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 55,4 | 128,1 | 58,3 | 4,9 | 536,4 | 2,5 | 0,0 | 0,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 42 | 5,89 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 10,1 | 10,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 5,9 | 11,0 | 8,4 | 0,4 | 122,4 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 89 | ЩИ ЗЕЛЕНЬЕ | 250 | 44,67 | 2,0 | 8,0 | 8,5 | 119,1 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 30,0 | 37,4 | 10,4 | 0,5 | 184,6 | 3,6 | 0,0 | 0,1 |
| 2012 | 308 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 31,93 | 9,6 | 8,6 | 7,7 | 146,1 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 84,8 | 13,0 | 1,0 | 121,7 | 3,0 | 0,0 | 0,1 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 16,53 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 78,0 | 26,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 7,09 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,89 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 110,00 | 20,4 | 21,8 | 113,6 | 738,4 | 15,5 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 80,6 | 265,6 | 81,7 | 4,8 | 506,1 | 7,4 | 0,0 | 0,1 |
| Всего за день: | | | | 170,00 | 27,4 | 37,4 | 212,8 | 1 305,8 | 28,7 | 0,4 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 136,0 | 393,6 | 140,1 | 9,7 | 1 042,4 | 10,0 | 0,0 | 0,2 |

