ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ С ВИТАМИНИЗАЦИЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАССОВ, ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ КОТОРЫХ УЧАСТВУЕТ В СВО С 01.01.2024г.

"Общепит"

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	27,13	7,3	13,6	52,3	361,1	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	141,4	167,1	39,1	0,7	239,3	12,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	19,59	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,25	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
Итого за прием пищи:				**74,58**	**20,6**	**34,2**	**99,5**	**792,1**	**1,4**	**0,2**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**525,6**	**432,9**	**73,8**	**1,8**	**473,6**	**21,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	36,68	6,1	6,4	11,1	126,4	8,8	0,1	0,1	0,2	0,0	41,9	82,0	25,6	1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
2011	271	Котлета домашняя	80	44,76	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	11,2	85,7	13,2	1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	13,13	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	5,05	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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:				**104,43**	**26,6**	**29,9**	**89,4**	**734,0**	**10,2**	**0,5**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**107,9**	**398,3**	**183,8**	**8,2**	**969,8**	**11,3**	**0,0**	**0,1**

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																					
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	150	68,01	10,3	12,0	5,1	169,7	0,5	0,1	0,3	0,2	1,4	138,9	178,2	18,1	1,5	231,2	21,1	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**13,4**	**13,1**	**40,4**	**333,8**	**0,5**	**0,1**	**0,4**	**0,2**	**1,4**	**157,2**	**207,9**	**27,1**	**2,3**	**281,5**	**21,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	29,85	6,1	6,6	17,6	155,4	8,9	0,1	0,1	0,2	0,0	38,0	99,7	32,1	1,7	687,0	7,7	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	7,18	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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:				**104,43**	**35,2**	**34,7**	**113,0**	**906,2**	**12,1**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**0,1**	**112,9**	**371,2**	**87,8**	**6,3**	**1113,3**	**13,7**	**0,0**	**0,2**

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	71,93	32,4	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**32,5**	**24,9**	**80,9**	**686,3**	**0,6**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**0,3**	**427,0**	**440,0**	**60,7**	**1,6**	**492,9**	**7,0**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	13,06	1,8	5,7	12,1	110,1	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	49,1	46,8	23,1	1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	62,64	18,1	25,8	43,4	479,1	23,0	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9	3,5	1706,6	16,8	0,0	0,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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	15	Сыр Хохланд	20	23,08	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2	0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**104,43**	**28,1**	**36,8**	**90,2**	**810,0**	**31,2**	**0,4**	**0,4**	**0,3**	**0,0**	**288,5**	**437,8**	**118,2**	**6,0**	**2126,1**	**22,6**	**0,0**	**0,2**

4 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	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	23,01	10,0	14,0	53,2	379,6	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	140,1	212,3	58,4	1,7	301,6	13,4	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	14,11	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,8	2,9	0,0	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	19,53	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,01	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**23,8**	**39,4**	**98,3**	**846,8**	**1,3**	**0,3**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**525,0**	**486,8**	**101,6**	**3,3**	**574,4**	**22,4**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	22,87	2,2	5,2	16,4	122,2	6,7	0,1	0,1	0,2	0,0	51,6	70,0	26,5	1,2	485,8	4,4	0,0	0,0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	35	10,66	1,1	0,1	2,2	13,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	19,5	6,6	0,2	34,7	0,0	0,0	0,0
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	33,90	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5	0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	20,00	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1	0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	14,00	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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:				**104,43**	**22,0**	**19,1**	**115,1**	**720,8**	**11,3**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**154,2**	**382,7**	**124,2**	**6,3**	**1188,2**	**95,4**	**0,0**	**0,4**

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		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	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	250	22,60	8,9	13,7	47,8	350,7	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	176,4	261,8	39,0	1,2	296,6	11,3	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	19,53	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	55	5,50	4,1	1,6	28,3	144,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	35,8	7,2	0,6	50,6	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,26	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**23,8**	**35,4**	**100,5**	**819,8**	**1,4**	**0,2**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**563,5**	**545,1**	**84,2**	**2,9**	**582,3**	**20,3**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	20,53	10,0	6,6	19,1	176,6	5,1	0,2	0,1	0,2	0,0	47,8	114,1	37,4	2,3	541,1	5,4	0,0	0,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	46,07	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,40	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	13,62	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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:				**104,43**	**26,5**	**29,4**	**92,6**	**741,0**	**18,3**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**132,1**	**336,5**	**104,8**	**8,1**	**1832,3**	**20,1**	**0,0**	**0,1**

Общепит"

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	230	23,53	8,9	14,4	40,5	327,3	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	145,9	224,3	69,4	1,9	321,2	12,7	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2008		ЙОГУРТ	125	34,79	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**14,5**	**25,6**	**79,6**	**626,1**	**1,5**	**0,3**	**0,4**	**0,2**	**0,3**	**315,4**	**374,6**	**95,9**	**2,7**	**555,5**	**12,7**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	28,05	9,6	10,1	23,5	223,7	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,9	109,7	26,9	1,4	444,9	6,1	0,0	0,1
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	11,59	0,2	0,0	0,7	4,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,3	42,2	0,9	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	49,88	9,9	11,2	5,4	162,7	2,4	0,0	0,1	0,3	0,0	20,6	95,1	19,3	1,5	288,4	5,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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:				**104,43**	**28,4**	**26,4**	**99,4**	**749,9**	**10,5**	**0,3**	**0,3**	**0,5**	**0,2**	**121,6**	**297,4**	**78,0**	**5,4**	**905,2**	**13,1**	**0,0**	**0,1**

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	230	27,13	6,7	12,5	48,1	332,2	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	130,1	153,7	35,9	0,6	220,2	11,1	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	19,59	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,25	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
Итого за прием пищи:				**74,58**	**20,0**	**33,2**	**95,3**	**763,2**	**1,3**	**0,2**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**514,3**	**419,5**	**70,7**	**1,7**	**454,5**	**20,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,81	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,0	0,2	0,0	51,8	45,3	21,4	1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	160	13,13	8,9	6,8	40,4	258,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	28,6	198,5	132,8	4,7	278,5	2,4	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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		ЯБЛОКО	100	17,70	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:				**104,43**	**34,8**	**36,1**	**106,6**	**896,4**	**23,6**	**0,5**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**145,8**	**479,2**	**209,1**	**11,4**	**1257,3**	**14,0**	**0,0**	**0,2**

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	300	36,66	31,0	34,0	182,3	1160,0	1,3	0,3	0,6	0,1	0,2	497,6	482,5	78,9	2,2	858,5	26,4	0,1	0,1
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	14,00	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2008		КИВИ	100	23,92	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**32,8**	**34,4**	**210,0**	**1286,4**	**62,9**	**0,4**	**0,7**	**0,1**	**0,2**	**544,2**	**518,1**	**99,1**	**5,0**	**1295,5**	**30,4**	**0,1**	**0,1**
Обед																					
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	24,80	7,6	7,5	17,6	169,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6	1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 87	87	52,93	17,4	25,9	3,1	314,6	2,7	0,1	0,1	0,1	0,0	30,6	159,9	21,6	1,8	276,3	7,0	0,0	0,1
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	21,61	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1083,8	12,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,44	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**104,43**	**31,9**	**40,7**	**80,8**	**817,8**	**24,7**	**0,4**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**144,6**	**413,2**	**108,7**	**5,9**	**1980,1**	**25,0**	**0,0**	**0,2**

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	71,93	32,4	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**32,5**	**24,9**	**80,9**	**686,3**	**0,6**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**0,3**	**427,0**	**440,0**	**60,7**	**1,6**	**492,9**	**7,0**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	34,76	8,3	3,5	21,0	148,9	8,4	0,1	0,1	0,2	0,0	41,5	77,2	32,6	1,3	602,0	6,0	0,0	0,0
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОуСЕ	105	42,22	6,9	10,0	7,0	145,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	61,7	8,8	1,1	129,1	3,0	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,40	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	5,05	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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:				**104,43**	**21,8**	**19,0**	**85,7**	**602,2**	**20,4**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**120,7**	**267,4**	**91,0**	**5,0**	**1616,8**	**17,9**	**0,0**	**0,1**

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	350	46,96	15,7	28,6	29,0	439,4	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3	406,6	236,7	23,3	1,3	99,2	0,6	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,01	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**22,5**	**41,1**	**74,0**	**760,0**	**0,7**	**0,1**	**0,3**	**0,3**	**0,4**	**526,8**	**360,2**	**56,0**	**2,6**	**344,8**	**9,6**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	29,85	8,4	7,6	20,7	185,6	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,7	107,4	32,3	1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	16,89	1,6	4,2	8,1	76,9	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	25,9	38,6	17,0	1,2	230,4	4,1	0,0	0,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5	2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,28	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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:				**104,43**	**38,5**	**42,1**	**119,7**	**1014,5**	**16,4**	**0,4**	**0,3**	**0,5**	**0,0**	**123,2**	**444,0**	**120,5**	**6,6**	**1378,8**	**17,5**	**0,0**	**0,3**