

МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

ДЕНЬ 1

324.04	190	Наименование блюда	Выход Брутто, г Нетто, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
134.04		Завтрак (время приема 8.30-9.00)							
2008	112	Каша манная	205		6,1	6,9	25,1	187,3	0,5
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	0	0	0	0	0	
		Крупа манная	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6/12		4,9	9,1	15,4	163,1	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
2008	430	ЧАЙ	200		0,1		0,2	1,2	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
					12,9	22,7	50,2	455,4	0,5
		II Завтрак (время приема 10.30-11.00)							
2008		ФРУКТЫ	70		0,6	0	5,7	30,1	30,0
		ЯБЛОКО	100	70	0,6	0	5,7	30,1	30,0
					1,2	0	21,3	69,0	30,0
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
		Нарезка из свежих огурцов	84						1,7
		Огурцы	84	52	1,6	0,1	3,3	20,2	
2008	75	Суп домашний	250		3,8	4,7	20,9	146,7	15,5

		ГОВЯДИНА	70	38,75	0,6	0	3,3	15,8		
		КАРТОФЕЛЬ	70	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6		
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3		
		МОРКОВЬ	20	19,38	0,3	0	1,3	6,6		
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	30	10	0,3	1,5	0,4	20,0		
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2		
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,05	0,05	0	0	0	0,0		
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9		
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0		
2008	272	КОТЛЕТЫ		80	12,3	13,2	2,5	177,9	0,4	
		ГОВЯДИНА Б/К	75	63,3	11,4	9,8	0	133,9		
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3		
		МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0		
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2		
2008	501	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,1		22,9	93,8	50,0	
		СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3		
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1		
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0		
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ		90	3,6	5,0	16,5	125,1	0	
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	29,7	3,6	1	16,5	88,8		
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0		
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
					23,1	23,3	84,0	645,5	67,6	
		Полдник (время приема 15.30-16.00)								
		БУЛОЧКИ С ДЖЕМОМ		50	1,4	1,6	38,6	177,0	0	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8		
		ДРОЖЖИ	2,5	2,5	8,7	4,4	1,5	82,0		
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6		
		Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3		
		САХАР	5	5	0	0	4,9	19,4		
		ДЖЕМ	30	30	8,7	4,4	1,5	82,0		
		Ужин (время приема 18.30-19.00)								
2008	504	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ		80	19,6	17,9	20,7	360,4	3,7	
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1	75	54	9,8	8,4	0	115,2		
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7		

		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		120	4,3	3,7	27,4	160,1	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ХЛЕБ		50/6	3,9	5,3	25,1	119,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	433	ЧАЙ С САХАРОМ		200	5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					28,1	27,6	64,9	607,8	4,6
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,4	80,2	266,4	2 060,7	103,6

ДЕНЬ 2

		Наименование блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак (время приема 8.30-9.00)									
2008	503	КАША КУКУРУЗНАЯ	200		6,0	7,6	23,0	184,8	0
		КУКУРУЗА	20	20	2	1	11,6	63,1	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	0	0	0	0	0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		4,9	9,2	15,4	164,4	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	12	11,6	2,6	3,3	0	40,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	5	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					16,1	21,4	56,5	485,0	0,9
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
		СОК	100		0,1	0	5,9	22,1	1,0
					0,7	0,1	11,6	52,1	5,2
Обед (время приема 12.00-13.00)									
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	74		0,6	0,1	2,2	13,7	17,6
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	80	74	0,6	0,1	2,2	13,7	
2008	506	СУП ГОРОХОВЫЙ	250		10,9	5,5	29,6	211,7	4.
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ, ЖЕРЕБЯТИНА	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	

		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
2008	502	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ		220	12,7	13,4	24,6	270,0	14,9
		ГОВЯДИНА Б/К	60	50,64	9,1	7,9	0	107,1	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0	
		КАРТОФЕЛЬ	187	130,9	2,5	0,5	20,7	97,8	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,6	0,3	23,0	107,7	50,0
		ШИПОВНИК СУХОЙ	19	19	0,6	0,3	8,4	49,6	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					28,1	19,7	100,6	705,1	88,0
		Полдник (время приема 15.30-16.00)							
		ПИРОЖОК С МЯСОМ		75	12,6	7,9	36,1	271,5	3,7
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		ГОВЯДИНА	40	37,2	6,5	1,4	0	45,8	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8	
		САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8	
					12,7	7,9	46,0	311,4	4,6
		Ужин (время приема 18.30-19.00)							
2008	346	РИС ОТВАРНОЙ С СОСИСКОЙ		180	7,3	12,2	10,0	181,2	13,7
		РИС КРУПА	180	170	3,4	0,2	8,7	52,2	

		СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	35	34,83	3,7	8,1	0,1	88,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9	
		ЧАЙ СЛАДКИЙ		100	0,1		9,9	39,9	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ		40/6	3,0	5,1	19,5	135,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9	
					10,4	17,3	41,3	365,1	13,7
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,0	66,4	256,7	1 918,8	113,0

ДЕНЬ 3

		Наименование блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак (время приема 8.30-9.00)								
2008	189	Молочный суп	205	7,4	6,5	24,2	175,1	1.0
		Макароны	20	40	4	0,4	13,7	63,8
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,6	16,3	114,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30	2,3	5,9	15,4	123,5	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	5	0	44,9
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6

				13,9	16,0	33,2	413,4	1,9
		II Завтрак (время приема 10.30-11.00)						
2008		Бананы	114	0,5	0,3	11,8	53,7	4,1
		Бананы	127	114,3	0,5	0,3	11,8	53,7
				1,1	0,6	34,8	161,4	51,1
		Обед (время приема 12.00-13.00)						
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6,4	6,8	21,1	176,9	7,3
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6
		КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	5	0	0	0,1	0,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	13,0	13,3	3,6	188,5	1,0
		ГОВЯДИНА Б/К	80	67,52	12,2	10,5	0	142,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
		МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	90	2,8	5,9	20,7	147,6	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	42	41,36	2,8	0,3	20,6	96,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1		16,0	64,4	50,0
		СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	18	14,4	0,1	0	1,4	6,3
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
				26,0	26,4	82,6	681,0	59,3
		Полдник (время приема 15.30-16.00)						

		КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		100	13,5	9,9	37,0	290,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		МОЛОКО	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
					19,3	14,9	45,0	396,8	0,9
		Ужин (время приема 18.30-19.00)							
2008	214	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	14,8	11,8	1,9	230,5	0,5
		ГОВЯДИНА	40	40	10,0	5,9	0	140,1	
		РИС	30	30	1,2	1	1,8	21,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ЛУК	7	7	0	1,2	0	21,2	
	349	ГАРНИР ОВОЩНОЙ		120	1,1	3,0	6,1	56,6	13,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		МОРКОВЬ	120	95,75	0,9	0,1	4,7	23,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ЧАЙ С САХАРОМ		200	2,1	0,2	24,4	108,6	1,6
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					21,7	15,3	56,7	510,5	15,8
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,6	72,9	252,3	2 055,4	82,0

ДЕНЬ 4

		Наименование блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Завтрак (время приема 8.30-9.00)							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ		200	6,2	7,1	24,9	189,3	1,0
		ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3	

		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ		200	5,2	4,4	19,1	138,2	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР.	20	0	0	0	0	0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	9,7	38,7	
		САХАР ПЕСОК	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ		30	2,3	5,9	15,4	123,5	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	5	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
					13,7	17,4	59,4	451,0	1,9
		II Завтрак (время приема 10.30-11.00)							
2008		ФРУКТЫ		114	0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
		Мандарины	130	114,4	0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
					0,6	0,5	17,2	75,9	86,8
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008	102	СУП ДОМАШНИЙ		200	8,3	5,4	24,4	180,5	5,6
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10	10	2	0,2	4,6	28,9	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	6	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
2008	284	ЕЖИКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		95/50	18,9	20,1	14,8	286,8	0,9
		ГОВЯДИНА Б/К	115	104,52	17,6	15,0	0	205,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0	
		КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	394	МОРС		200	0,2	0,2	18,0	74,4	50,0
		КРАСНАЯ СМОРОДИНА	40	38	0,1	0,1	1,8	8,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	

	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
				32,3	21,2	86,7	728,1	60,2
	Полдник (время приема 15.30-16.00)							
	БУЛОЧКА СО СГУЩЕНКОЙ		100	6,2	4,6	33,6	198,4	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
	МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ/СМЕТАНА	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
	САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
	Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
	ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8	
	СГУЩЕНКА	30	30	0,3	0,5	0,6	2,8	
				12,0	9,6	41,6	304,4	0,9
	Ужин (время приема 18.30-19.00)							
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	7,5	5,0	10,8	157,8	16,8
	КАРТОФЕЛЬ	120	100	2,9	0	4,9	31,0	
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ		80	10,1	6,0	12,8	168,8	
	БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1	80	64	9,8	8,4	0	115,2	
	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ		20	1,5	0,1	9,7	46,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	ЧАЙ СЛАДКИЙ		200	0,4		31,1	127,7	0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
				9,4	25,2	56,6	414,8	16,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,2	69,4	277,4	1974,2	88,7

ДЕНЬ 5

	Наименование блюда	Химический состав	Энерге-
--	--------------------	-------------------	---------

				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	тическая ценность,	
Завтрак (время приема 8.30-9.00)								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	195	4,8	6,8	19,0	157,2	0,9
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15	15	1,7	0,9	51,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	49	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30	6	2,3	5,9	15,4	123,5
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	5	0	44,9
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,9	16,8	120,1	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
				11,6	16,6	51,2	400,8	1,8
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1,1	0,1	12,2	54,3	0
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	1,1	0,1	12,2	54,3
				0,6	0,6	23,4	108,1	6,2
Обед (время приема 12.00-13.00)								
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	40	0,3		0,7	5,0	0
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	80	40	0,3	0	0,7	5,0
2008	84	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,7	7,3	19,4	180,3	14,6
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
		МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	6	0	0	0	0,0
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80	10,5	12,1	4,0	169,6	2,2

		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	75	54	9,8	8,4	0	115,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		120	4,3	3,7	27,4	160,1	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,1	50,0
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					30,0	23,5	87,3	675,1	66,8
		Полдник (время приема 15.30-16.00)							
		БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ		30/20/6	6,8	11,6	15,4	194,1	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	20	19,4	4,5	5,7	0	70,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	5	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
					12,6	16,6	23,4	300,1	0,9
		Ужин (время приема 18.30-19.00)							
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		85,5	14,5	14,2	0	185,8	0
		РЫБА ГОРБУША	170	85,5	14,5	14,2	0	185,8	
2008	333	Рис отварная		156	3,3	5,6	26,9	170,7	10,0
		Рис крупа	243	170,1	3,3	0,7	26,9	127,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		КОНФЕТЫ		20	0,4	0,1	1,4	7,6	2,8
		ХЛЕБ С МАСЛОМ		40/6	3,0	5,1	19,5	135,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,4		31,1	127,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	

			21,6	25,0	78,9	331,5	12,8
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	75,8	82,3	264,6	2102,9	88,5

День 6

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (время приема 8.30-9.00)									
2008	503	КАША КУКУРУЗНАЯ	200		6,0	7,6	23,0	184,8	1,6
		КУКУРУЗА	20	20	2	1	11,6	63,1	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6/12		2,3	9,3	15,4	122,2	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					12,94	20,8	56,7	434,9	2,5
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008		ФРУКТЫ	75		0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
		БАНАН	100	75	0,6	0,1	5,7	30,1	
					1,8	0,1	33,92	147,4	5,8
Обед (время приема 12.00-13.00)									
2008		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	47		0,6		2,2	11,9	117,5
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	63	47,25	0,6	0	2,2	11,9	
2008		СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250		8,2	6,4	25,0	190,3	5,6
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	35	25,2	4,6	4	0	53,7	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2	

		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	6	0	0	0	0,0	
2008	272	КОТЛета ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		80	15,15	18,88	4,91	250,2	1,4
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ.1 категории	70	70	13,3	14,9	0	187,4	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	6,3	
		МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ	3	3	0,3	0	2	9,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	

2008		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		85	4,9	5,2	21,9	153,9	
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,9	58,9	0	0	0	0,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6	
2008		КОМПОТ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0,1	15,7	66,1	
		ЧЕРНАЯСМОРОДИНА	30	29,4	0,1	0,1	1,1	8,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					32,25	30,58	90,91	774,4	174,5
		Полдник (время приема 15.30-16.00)							
2008		КОРЖИКИ		40	4,3	0,5	26,7	128,4	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		МОЛОКО	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
					9,5	5,0	33,9	223,8	0,8
		Ужин (время приема 18.30-19.00)							
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ		80	13,2	11,4	0	156,6	
		ГОВЯДИНА	80	75	8,1	7,0	0	156,6	
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		90	2,8	5,9	20,7	147,6	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	42	41,36	2,8	0,3	20,6	96,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8	
2008		ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ		200	0,1		9,9	39,9	
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1		0,2	1,2	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0	
					21,2	14,9	53,8	397,0	14,0
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,69	71,38	269,23	1 977,5	197,6

День 7

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (время приема 8.30-9.00)									
2008	504	КАША РИСОВАЯ	220		29,05	18,48	23,3	380,7	0,6
		КУКУРУЗА	150	150	26,2	13,1	4,4	245,9	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5%	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7	
		САХАР ПЕСОК	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	6,8	27,1	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,9	15,4	123,5	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	Чай с ахаром	200		4,64	4,1	17,2	125,3	0,9
		Чай байховый	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					36,69	29,28	61,31	629,5	1,5
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008		ФРУКТЫ	70		0,6	0,1	5,7	30,1	30,0
		МАНДАРИН	100	70	0,6	0,1	5,	30,1	
Обед (время приема 12.00-13.00)									
2008		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50		1,2	3,0	6,2	57,5	1,7
2008		СУП ПОЛЕВОЙ	250		8,9	7,6	22,7	194,3	9,2
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	26,25	4,8	4,1	0	55,5	

	КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
	ПШЕНО	14	13,86	1,6	0,4	9,5	47,3
	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,6	0	1,2	6,8
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
	МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	6	0	0	0	0,0

		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
2008		ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ		80	12,1	6,6	4,3	133,4	10,4
								70,2	
		ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70	65,1	9,3	2,3	0		
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		МОРКОВЬ	22,4	17,36	0,2	0	1,2	5,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008		Рис отварной		250	3,8	6,3	25,1	161,1	9,9
		Рис крупа	214	149,8	2,9	0,6	23,7	101,8	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
2008	501	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,1		22,9	93,8	
		ШИПОВНИК СУХОЙ	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	7,6	30,4	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					29,4	23,9	102,4	732,1	81,2
		Полдник (время приема 15.30-16.00)							
2008		МИНИ-ПИЦЦА		110	14,4	14,1	34,7	321,3	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,3	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7	
		САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,5	2,7	
		КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ГОВЯЖЬЯ	35	34,65	5	3,4	0	50,4	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	14	13,58	3,1	3,9	0	47,9	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	10	0,1	0	0,2	1,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	
					21,12	18,8	51,9	465,3	0,9
		Ужин (время приема 18.30-19.00)							
2008		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		80	12,4	6,6	17,6	170,2	6,3
		ГОВЯДИНА Б/К	115	104,52	17,6	15,0	0	205,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	

		КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0	
2008		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120		2,8	5,9	20,7	147,6	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	120	100	2,8	0,3	20,6	96,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8	
2008		ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,1		0,2	1,2	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
					16,2	10,9	42,8	322,5	6,3
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			99,0	81,7	263,9	2153,0	120,09

День 8

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С. мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (время приема 8.30-9.00)									
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ	210		5,9	6,9	25,8	189,5	1,0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,9	0,3	12,5	60,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,9	15,4	123,5	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	432	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,1	0	9,9	39,7	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0	
					8,3	12,8	41,20	352,7	
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
		СОК ФРУКТОВЫЙ (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)	170	170	1,02	0,2	28,22	117,3	1,6
					1,42	0,2	37,42	159,58	5,7
Обед (время приема 12.00-13.00)									
2008		СУП ДОМАШНИЙ	250		7,0	6,8	20,2	174,9	
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	13	12,87	1,2	0,1	8,3	39,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	

		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	6	0	0	0	0,0
2008		РУЛЕТ С ПШЕНОМ		100	26,25	17,98	13,4	280,1
		ГОВЯДИНА Б/К	80	74,27	23,4	11,5	0	157,0
		МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2

		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,2	0,2	18,4	76,1	
		СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	50	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					38,45	30,38	83,11	724,3	
		Полдник (время приема 15.30-16.00)							
2008		БУЛОЧКА СДОБНАЯ		40	3,0	3,9	29,8	166,8	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ/СМЕТАНА	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8	
					8,0	8,3	38,1	261,1	
		Ужин (время приема 18.30-19.00)							
2008		КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ, ЛУКОМ И		160	5,05	6,85	32,71	215,3	12,6
		КАРТОФЕЛЬ	210	147	2,8	0,6	23,3	109,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9	
		Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ		50/6	3,7	5,2	24,3	158,4	

		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	433	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	0,9
		Чай с сахаром	200		4,64	4,1	17,2	125,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0	
		САХАР	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Чай байховый	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
					13,39	16,18	86,51	499,0	13,5
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,56	67,86	274,04	1 996,68	70,2

День 9

Сборник рецептур	№ Технолог ической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Завтрак (время приема 8.30-9.00)							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200		5,7	7,5	20,4	172,9	1,0
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15	15	1,7	0,9	9	51,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		5,1	9,4	15,4	166,7	0,1
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13	12,61	2,8	3,6	0	44,5	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,64	4,1	17,2	125,3	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	

		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					15,44	21,0	53,0	464,9	2,0
		II Завтрак (время приема 10.30-11.00)							
2008		ФРУКТЫ		88	0,5	0,5	11,2	41,3	
		БАНАН	100	88	0,5	0,5	11,2	41,3	
					1,1	0,8	34,2	149,0	
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008	84	СУП ЩИ		250	8,7	8,8	18,1	191,1	
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	26,25	4,8	4,1	0	55,5	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7	
		КАРТОФЕЛЬ	85,6	59,92	1,2	0,2	9,5	44,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	6	0	0	0	0,0	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,3	0	0,7	4,1	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	214	Сосиски отварные		166	32,05	13,88	3,21	267,2	
		Сосиска	270	175,5	30,9	10,2	0	216,2	

2008	323	КАША РИСОВАЯ		90	2,7	3,6	28,4	149,9	
		КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	38,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0	
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИИ		55	0,4	0,1	1,4	7,6	2,8
		Огурцы грунтовые	60	55,8	0,4	0,1	1,4	7,6	
2008		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,6	0,3	23,0	107,7	
		ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					47,75	27,08	95,31	615,8,3	
		Полдник (время приема 15.30-16.00)							
2008		ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ		80	14,8	13,6	48,6	356,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	54	54	5,6	0,7	36,6	155,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9	
		Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		КАРТОФЕЛЬ	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ДРОЖЖИ	10	10	0	1	8,7	32,6	
					20,74	18,13	56,08	461,32	
		Ужин (время приема 18.30-19.00)							
2008	239	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ		80	14,8	15,48	2,51	208,1	
		ГОВЯДИНА Б/К	80	75,96	13,7	11,8	0	160,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0	
		МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008		ГРЕЧКА		120	1,9	2,0	4,1	32,7	

		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	80	39,6	2,7	0,4	28,4	38,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0	
2008		ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
2008		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА		20	1,9	6,7	9,8	105,0	
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	20	1,9	6,7	9,8	105,0	
2008		ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					22,45	24,48	40,91	461,8	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			107,03	91,01	279,49	2 146,52	

День 10

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Завтрак (время приема 8.30-9.00)							
2008		КАША РИСОВАЯ		210	6,2	7,9	24,8	204,3	1,0
		РИС	20	19,8	2,2	0,5	11,5	67,6	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0	
2008		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ		30	2,3	6,7	15,5	131,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	

2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ		200	5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5%	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					13,14	18,5	60,6	463,2	1,9
		II Завтрак (время приема 10.30-11.00)							
2008		ФРУКТЫ		75	0,5	0,1	5,7	30,1	4,2
		ЯБЛОКИ	100	75,0	0,5	0,1	5,7	30,1	
					1,62	0,1	33,92	147,4	5,8
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ		66	0,7	0,1	2,5	16,0	
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	70	66,5	0,7	0,1	2,5	16,0	17,6
2008		СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	6,9	7,7	12,7	161,9	
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	26,25	4,8	4,1	0	55,5	
		КАРТОФЕЛЬ	85,6	59,92	1,2	0,2	9,5	54,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	6	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	259	ГУЛЯШ С МЯСОМ		80	14,4	14,3	4,2	205,6	
		ГОВЯДИНА Б/К	90	75,96	13,7	11,8	0	160,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		МОРКОВЬ	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,9	4,6	27,7	193,8	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА	45	45	4,9	0,6	27,7	157,5	

		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	437	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0,1	15,7	66,1	51,0
		БРУСНИКА	30	29,4	0,1	0,1	1,1	8,0	
		КРАСНАЯ СМОРОДИНА	15	15	0	0	14,6	58,1	1,0
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					30,3	27,2	82,0	745,4	
Полдник (время приема 15.30-16.00)									
2008		МИНИ ПИЦЦА	110		6,2	4,6	33,6	198,4	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,3	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7	
		САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,5	2,7	
		КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ГОВЯЖЬЯ	35	34,65	5	3,4	0	50,4	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	14	13,58	3,1	3,9	0	47,9	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	10	0,1	0	0,2	1,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	
					11,4	9,1	49,9	293,8	
Ужин (время приема 18.30-19.00)									
2008		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150		3,86	3,5	14,9	130,82	
		КАРТОФЕЛЬ	160	146,18	1,1	0,2	8,9	52,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
2008	402	ЧАЙ	200		0,6	0,3	23,0	107,7	37,0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
2008		ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	20		1,5	0,1	24,4	46,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
					5,96	3,9	62,3	284,52	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,42	58,8	288,72	1934,32	

ДЕНЬ 11

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (время приема 8.30-9.00)									
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	155		5,6	7,4	22,4	178,8	0,9
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	16	16	1,9	1	9,6	54,6	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,7	3,2	6	68,1	
		САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		5,1	10,9	15,5	181,1	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13	12,61	2,8	3,6	0	44,5	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР.	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК			10	10	0	0	9,7
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008		ФРУКТЫ	88		0	0	16,0	65,9	4,2
		ЯБЛОКО	100	88	0	0	16,0	65,9	
					1,1	0,1	28,2	120,2	4,2
Обед (время приема 12.00-13.00)									
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50		1,4	3,0	3,4	46,6	1,7
		СУП ХАРЧО	250		6,4	7,0	14,1	145,5	7,4
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	26,5	20	3,6	3	0	42,0	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,5	2,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	

		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	6	0	0	0	0,0	
		КУРИНЫЙ ШНИЦЕЛЬ		80	10,0	10,3	1,5	140,0	10,7
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	75	54	9,8	8,4	0	115,2	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ		85	3,6	4,2	16,5	117,8	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,9	58,9	0	0	0	0,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	501	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	15,3	63,4	50,0
		СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	15	15	0	0	0,7	3,9	
		КРАХМАЛ	6	6	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					24,7	24,9	72,0	613,9	69,1
		Полдник (время приема 15.30-16.00)							
		КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		50	3,4	4,4	33,5	187,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		МОЛОКО	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
					8,6	8,9	40,7	283,1	0,9
		Ужин (время приема 18.30-19.00)							
2008	346	РИС ОТВАРНАЯ		1200	2,4	1,1	9,6	62,5	15,0
		РИС КРУПА	80	39,6	2,7	0,4	28,4	38,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0	
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		94	18,8	7,8	2,5	162,7	0
		РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С	140	93,8	18,6	5,9	0	127,4	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	

		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200		0,2		12,0	49,6	2,0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9	
		САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184	184	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ С МАСЛОМ	50/6		3,7	4,3	24,3	151,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
					25,1	13,7	48,4	425,9	17,0
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,2	70,9	251,7	1 902,8	92,3

ДЕНЬ 12

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак (время приема 8.30-9.00)									
		КАША МАННАЯ	220		28,0	16,0	19,9	339,9	0,6
		КРУПА МАННАЯ	20	20	1,9	1	9,6	54,6	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,7	3,2	6	68,1	
		САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С	30		2,3	7,5	15,5	138,4	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,6	4,6	19,1	139,7	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,4	3,9	7,4	83,8	
		САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6	
					34,9	28,1	54,5	618,0	1,5
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008		ФРУКТЫ	114		0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
		БАНАН	130	114,4	0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
					0,6	0,5	17,1	75,9	86,8

		Обед (время приема 12.00-13.00)						
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,2	7,7	19,9	180,9	14,1
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1
		КАРТОФЕЛЬ	86	60,2	1,2	0,2	9,5	45,0
		СВЕКЛА	110	85,25	1,3	0,1	7,3	34,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	6	0	0	0	0,0
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
2008	500	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	13,5	8,4	3,1	159,8	13,2
		ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80,6	74,96	13	2,7	0	92,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
		Макароны отв.	150	4,1	4,4	29,8	175,4	10,2
		Макароны	260	182	3,5	0,7	28,8	135,9
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
2008	402	МОРС	200			14,6	58,1	50,0
		КРАСНАЯ СМОРОДИНА	18	18	0	0	0	0,0
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
				28,1	20,9	88,6	676,2	105,0
		Полдник(время приема15.30-16.00)						
		БУЛОЧКА С ПОВИДЛОЙ	160	3,5	4,8	32,9	196,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР.	20	20	0,6	0,5	1	10,5
		САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
		Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3
		ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8
		ПОВИДЛО	30	30	0,3	0,5	0,6	2,8

					9,6	9,3	42,8	306,6	0,9
Ужин (время приема 18.30-19.00)									
2008	214	ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ		80	5,1	8,1	2,4	103,2	0,9
		Говяжий фарш	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2	
		Мука	47	47	4,9	0,6	31,9	152,3	
		вода							
		соль							
		масло сливочное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ЧАЙ СЛАДКИЙ		200	0,4		31,1	127,7	0
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					20,3	13,7	66,1	471,8	6,8
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,3	61,9	264,6	1 889,6	138,2

ДЕНЬ 13

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (время приема 8.30-9.00)									
2008	503	КАША ПШЕННАЯ		235	5,4	6,8	21,8	160,6	0
		ПШЕНО	16	15,84	1,7	0,4	10,9	54,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРН	110	110	3,7	3,2	6	68,1	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ		30	2,3	5,0	15,4	116,0	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ		200	5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	

		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР.	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК			10	10	0	0	9,7
		II Завтрак (время приема 10.30-11.00)							
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,6	0,3	23,0	107,7	47,0
					0,9	0,3	34,6	147,2	51,2
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008	75	СУП ДОМАШНИЙ		250	8,7	9,4	18,7	198,5	16,1
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40,7	30,53	5,5	4,8	0	64,6	
		КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	38	29,45	0,4	0	2,5	12,0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	6	0	0	0	0,0	
2008	266	ПЛОВ 2		220	17,6	17,3	29,4	344,7	2,1
		ГОВЯДИНА Б/К	95,1	80,26	14,5	12,4	0	169,8	
		КРУПА РИСОВАЯ	37	36,63	2,5	0,4	26,3	118,3	
		МОРКОВЬ	45	34,88	0,5	0	2,3	11,8	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		200	0,4	0,1	24,7	102,8	50,0
		ЯБЛОКО	18	18	0,4	0,1	10,1	44,7	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					30,1	27,2	92,6	741,5	69,4
		Полдник (время приема 15.30-16.00)							
		ПИРОГ С КЛУБНИКОЙ		70	5,9	9,2	55,4	336,3	1,3
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	162,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	3	3	0	0	2,2	9,1	

		КЛУБНИКА	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3	
		САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	10	10	0,0	8,0	0	72,5	
					11,1	13,7	63,0	433,5	2,2
Ужин (время приема 18.30-19.00)									
2008	239	КОТЛета МЯСНАЯ		75	19,6	9,7	1,5	172,3	1,0
		ГОВЯДИНА	140	101	18,6	5,9	0	127,4	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	349	Гречка отв.		140	2,9	4,0	4,9	67,2	13,7
		Гречка	70	70	2	0	3,4	21,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9	
		ЧАЙ С САХАРОМ		200/7	0,1		9,9	40,6	2,0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					25,8	13,1	61,8	394,9	16,7
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,2	68,7	282,6	1999,9	892

ДЕНЬ 14

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (время приема 8.30-9.00)								
2008	503	КАША ЯЧНЕВАЯ	250	6,2	7,1	23,6	183,8	0.1
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ ПОЛТАВСКАЯ	18	17,82	1,9	0,2	11,7	56,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3

2008	505	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ		200	2,3	1,9	13,6	81,8	0,3
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С		30	2,3	6,7	15,5	131,0	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
					10,8	15,7	52,7	396,6	0,4
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008		ФРУКТЫ		70	0,6	0	5,7	30,1	30,0
		АПЕЛЬСИН	100	70	0,6	0	5,7	30,1	30,0
					1,7	0,3	17,9	84,4	
Обед (время приема 12.00-13.00)									
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ		60	0,5	0,1	1,5	8,2	2,8
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	65	60,45	0,5	0,1	1,5	8,2	
		СУП ПО-ЯКУТСКИ		250	8,6	8,2	21,7	194,2	5,6
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40,7	30,53	5,5	4,8	0	64,6	
		КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3	
		Вермишель	38	29,3	1,6	0,2	10,3	49,2	
		МОРКОВЬ	10	10	0,5	0,4	10,1	38,2	
		ЛУК	2	2	0,3	0,2	10,1	36,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0	
2008	258	ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ		80	14,4	9,9	38,3	301,4	0
		КАРТОШКА	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ	47	47	4,9	0,6	31,9	152,3	
		ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
		НАПИТОК ЯГОДНЫЙ			200			14,6	58,1
		КРАСНАЯ СМОРОДИНА		15	15	0	0	0,7	3,9
		КРАХМАЛ		6	6	0	0	0	0,0
		САХАР ПЕСОК		15	15	0	0	14,6	58,1
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА		0,05	0,05	0	0	0	0,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ		210	210	0	0	0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ			50	3,3	0,4	21,2	102,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	50	3,3	0,4	21,2	102,0

				28,1	20,9	88,6	742,9	
		Полдник (время приема 15.30-16.00)						
		БАТОН С ДЖЕМОМ		30/20	3,2	5,3	18,7	133,9
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
		ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ	20	20	0	0	3,8	57,7
					8,4	9,8	25,9	229,3
		Ужин (время приема 18.30-19.00)						
		ЖАРКОЕ		80	14,4	9,9	38,3	301,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
		КАРТОФЕЛЬ	315	220,5	4,3	0,9	34,8	164,7
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ, ЖЕРЕБЯТИНА	95,1	71,33	12,9	11,1	0	150,8
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
		ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
		ЧАЙ С МАРМЕЛАДОМ		200/30	0	0	31,1	77,7
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0	0	0,2	1,2
		МАРМЕЛАД	30	30	0	0	22,5	76,5
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
					18,1	10,2	45,8	543,9
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,6	67,2	247,5	1 904,0

ДЕНЬ 15

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг
Завтрак (время приема 8.30-9.00)									
2008	503	КАША КУКУРУЗНАЯ	200		5,3	6,6	21,9	168,4	1,6
		КРУПА КУКУРУЗНАЯ	18	17,84	1,6	0,2	10,1	48,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,7	3,2	6	68,1	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	7,5	15,5	138,4	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	431	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,6	4,6	19,1	139,7	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,6	3,2	6,0	68,1	
					12,8	18,5	56,6	445,2	2,5
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
		ФРУКТЫ	75		0,1	0,1	5,7	30,1	4,2
		ЯБЛОКО	100	88	0,1	0,1	5,7	30,1	
					0,1	0,1	5,7	30,1	6,2
Обед (время приема 12.00-13.00)									
2008	84	ЩИ	250		6,8	7,0	16,4	160,9	14,6
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9	
		КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	

		СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	6	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	272	КОТЛЕТЫ		80	11,7	11,1	2,0	151,2	1,0
		ГОВЯДИНА Б/К	67,9	57,31	10,4	8,9	0	121,2	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	

		КАША ГРЕЧНЕВАЯ		77	4,3	4,3	19,2	132,5	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35	34,65	4,3	1,1	19,2	103,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,46	48,46	0	0	0	0,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,6	0,3	23,0	107,7	50,0
		ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					29,2	28,1	89,1	732,9	58,9
		Полдник (время приема 15.30-16.00)							
		БУЛОЧКА «УЛИТКА»		130	7,6	10,9	33,1	332,9	0
		ДРОЖЖИ	2	2					
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	6,2	0,6	30,6	145,8	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Яичный порошок	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7	
					12,8	15,4	43,0	372,8	0,9
		Ужин (время приема 18.30-19.00)							
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ		226	9,5	7,4	30,7	221,0	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	19	18,61	4,6	3,6	0	69,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ОГУРЦЫ		50	1,6	0,2	1,9	15,0	7,6
		ЧАЙ СЛАДКИЙ		200	1,0	0,2	19,8	85,8	

		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0	0	0,2	1,2	
		САХАР	30	30	0	0	22,5	76,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					15,8	10,1	72,7	436,7	7,6
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,2	70,0	276,1	2 017,7,9	80,3

