



МЕНЮ

7-10 лет

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день	Одиннадцатый день	Двенадцатый день
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД	КОТЛЕТЫ	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	КАША ПШЕНИЧНАЯ	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	ЧАЙ С МОЛОКОМ	РАГУ ОВОЩНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	СОУС ТОМАТНЫЙ	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	СОК АБРИКОСОВЫЙ	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	КАКАО С МОЛОКОМ	СОК ВИШНЕВЫЙ	ХЛЕБ	СОК СЛИВОВЫЙ	ХЛЕБ
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	ХЛЕБ	ХЛЕБ	ХЛЕБ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	ХЛЕБ	ХЛЕБ	ХЛЕБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ
ХЛЕБ	ХЛЕБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ГРУША	МАНДАРИН	БАНАН	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ГРУША	МАНДАРИН	БАНАН	ЯБЛОКО	ХЛЕБ	МАНДАРИН
БАНАН	ЯБЛОКО				ЯБЛОКО					ГРУША	

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0,7	3,7	2,6	47,5	11,9	56,7	1,7	0	0	0	0	0	0,2	5,8	9,7	18,2	10,2	0,5	0,2	1,3
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	7,4	7,0	13,1	140,8	7,1	143,7	0,5	0	0,1	0,1	0,8	0,3	2,1	10,8	22,2	105,2	28,4	1,7	1,4	7,0
2008	238	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ	80	16,8	14,9	7,0	219,9	0,7	53,9	2,1	0,1	0,1	0,2	0	0	2,7	3,3	89,6	189,0	28,0	0,6	1,0	40,2
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,3	4,5	32,6	186,8	0	22,6	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	9,2	40,6	7,3	0,9	0,4	0,8
2008	360	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	25	0,2	1,4	0,9	16,9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0,4	2,6	1,7	0,7	0	0	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,1	0,2	21,2	96,6	4,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14,7	14,7	8,4	2,9	0,1	2,1
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0	0,2	8,4	5	24,4	5,3	1,1	0,3	1,6
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	20	0	0	0	0,1	0	0	0,6	0	8	28	42	0,6	0	0
Итого за прием пищи:				38,7	32,7	135,4	980,0	33,9	296,9	7,7	0,2	0,5	0,4	0,8	0,6	7,3	52,6	172,5	463,8	146,8	9,3	3,8	53,0
				57,3	57,7	187,6	1480,6	35,5	438,5	8,8	0,4	0,7	0,8	1,0	0,7	8,4	70,8	633,5	870,7	214,1	11,6	6,1	80,5

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32,4	2,4	960	0,8	0	0	0	0	0,1	0,5	4,3	24,5	26,4	18,2	0,5	0,2	2,4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	1,5	3,8	6,4	66,6	9,6	153,3	0,2	0,1	0	0	0	0,2	0,5	7,3	35,6	34,7	16,2	0,8	0,4	3,4
2008	273	КОТЛЕТЫ	80	13,3	14,5	10,5	215,6	0	23	0,4	0	0	0,1	1,7	0,2	2,8	5,4	11,7	142,1	21,8	2,1	2,2	4,6
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	5,8	5,2	32,7	195,4	0	27,4	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0	0,6	0	28,8	126	29,7	2,1	0	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,2	0,9	1,7	15,9	0,4	30	0,4	0	0	0	0	0	0	1,0	3,5	3,5	2,3	0,1	0	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0	0,2	8,4	5	24,4	5,3	1,1	0,3	1,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2
Итого за прием пищи:				27,5	26,5	120,8	820,2	22,4	1200,	4,1	0,2	0,4	0,2	1,7	0,7	5,7	41,9	145,6	410,1	119,9	9,9	3,7	14,3
Всего за день:				57,5	50,0	201,1	1461,8	23,2	1315,	7,1	0,4	0,4	0,7	1,7	0,7	7,1	55,9	473,7	821,0	185,3	13,5	5,1	25,7

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Обед																								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО	60	0,9	3,4	4,8	52,5	6,8	145,0	1,6	0	0	0	0	0	0,3	6,1	23,4	19,6	10,9	0,6	0,2	2,5	
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИ	200	6,2	7,5	12,5	139,6	5,4	153,1	0,5	0,1	0,1	0	0,6	0,3	1,7	8,9	25,8	95,1	25,0	1,3	1,0	5,6	
2008	307	ПТИЦА	80	13,9	13,8	0,3	172,6	0,7	44,8	0,2	0	0,1	0,1	0,4	0,4	5	3,7	12,4	120,5	13,4	1,2	1,6	4,9	
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,4	36,7	197,8	0,5	100,4	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	11,4	18,8	81,1	28,1	0,6	0,9	1,2	
2008	442	СОК	200	0,6	0	34,7	142,8	12,6	105	0	0	0	0,1	0	0	1,3	0	10,5	31,5	25,2	0,4	0	0	
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0	0,2	8,4	5	24,4	5,3	1,1	0,3	1,6	
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	1	
Итого за прием пищи:				31,4	29,9	136,3	927,8	31,0	550,3	4,6	0,2	0,4	0,2	1,0	0,9	10,0	54,0	126,4	430,2	136,4	8,2	4,6	16,8	
Всего за день:				57,6	48,1	201,5	1479,2	65,0	693,8	7,8	0,3	0,7	0,8	1,0	1,1	14,5	90,2	495,5	876,4	232,4	12,3	6,3	56,2	

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность,	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
2008	19	САЛАТ ИЗ	60	0,5	3,7	1,7	41,4	5,7	5,5	1,6	0	0	0	0	0	0,1	2,5	13,6	24,9	8,1	0,5	0,1	1,7
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200	5,8	7,4	9,5	125,0	6,4	158,8	0,3	0,1	0	0	0,6	0,1	1,4	11,1	37,5	78,3	23,2	1,6	1,2	6,4
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В	80	15,5	10,2	3,5	164,7	0,2	33,4	1,8	0	0,1	0,1	0	0	2,6	2,1	46,4	152,2	21,9	0,4	0,6	36,8
2008	333	КАРТОФЕЛЬ	150	2,9	4,5	22,3	137,7	12	27,2	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12	14,0	79,2	31,1	1,4	0,5	7,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	200	0,7	0,3	27,0	122,9	80	130,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	19,3	3,1	4,9	0,5	0	0
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0	0,2	8,4	5	24,4	5,3	1,1	0,3	1,6
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	38	10	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	35	17	11	0,1	0	0
Итого за прием пищи:				31,9	26,8	108,5	805,2	142,3	365,6	5,8	0,2	0,6	0,3	0,6	0,8	7,1	49,6	182,3	421,1	122,0	6,6	3,1	54,0
Всего за день:				42,6	45,4	172,4	1265,1	143,2	478,8	7,0	0,5	0,6	0,6	0,6	0,8	8,0	65,7	398,3	650,0	174,9	8,8	4,6	71,3

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
2088	56	ИКРА	60	1,2	3,4	5,6	56,2	3,4	16,5	1,7	0	0	0	0	0,2	8,6	19,7	27,4	13,4	0,8	0,4	4,1	
2088	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	5,9	7,5	8,2	121,0	6,8	153,1	0,4	0,1	0	0	0,6	0,2	1,5	9,0	29,4	80,6	22,0	1,3	1,1	5,2
2088	261	ПЕЧЕНЬ,	80	10,5	6,9	3,8	129,0	7,5	3811,6	2,4	0	0,2	1	34,1	0,3	4,1	137,9	14,0	169,6	11,0	3,6	2,8	4,3
2088	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,1	35,9	225,0	0	23,6	4,7	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,3	22,1	22,6	186,9	125,6	4,3	1,4	2,3
2088	442	СОК	200	1,1	0	26,7	115,5	8,4	455,7	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	42	37,8	21	0,4	0	0
2088		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
2088		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0,2	8,4	5	24,4	5,3	1,1	0,3	1,6	
2088		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	20	0	0	0	0,1	0	0	0,6	0	8	28	42	0,6	0	0
Итого за прием пищи:				34,2	24,9	138,2	918,2	36,1	4480,5	10,8	0,2	0,6	1,3	34,7	0,9	10,1	199,5	152,2	596,7	256,8	13,1	6,4	17,5
Всего за день:				66,8	53,3	209,9	1613,6	38,6	5130,6	14,5	0,4	0,7	2,1	35,0	0,9	11,6	223,2	753,4	1179,4	342,6	15,7	8,2	22,6

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,6	47,5	11,9	56,7	1,7	0	0	0	0	0	0,2	5,8	9,7	18,2	10,2	0,5	0,2	1,3
2008	92	СУП	200	5,5	5,4	14,5	124,4	7,7	141,6	0,4	0	0,1	0,1	0,5	0,4	1,9	10,3	21,9	90,4	27,8	1,5	1,1	6,6
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	13,9	13,8	0,3	172,6	0,7	44,8	0,2	0	0,1	0,1	0,4	0,4	5	3,7	12,4	120,5	13,4	1,2	1,6	4,9
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,3	4,5	32,6	186,8	0	22,6	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	9,2	40,6	7,3	0,9	0,4	0,8
2008	370	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	25	0,7	2,4	2,3	31,9	0,1	77,8	0,1	0	0	0	0	0	0	1,1	16,1	14,1	3,3	0	0	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0	0,2	8,4	5	24,4	5,3	1,1	0,3	1,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2
Итого за прием пищи:				32,2	30,7	117,3	857,5	30,4	350,1	5,8	0,1	0,5	0,2	0,9	1,1	8,9	55,0	110,8	361,2	93,7	8,4	4,2	18,4
Всего за день:				46,3	46,1	180,1	1298,0	31,3	404,2	7,4	0,2	0,6	0,5	0,9	1,1	10,4	71,8	341,5	652,7	161,3	11,2	5,9	36,6

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ	60	0,8	3,7	13,3	90,4	5,8	97,6	1,6	0	0	0	0	0	0,3	3,2	22,7	22,9	10,2	0,8	0,1	1,2
2008	90	РАССОЛЬ	200	1,8	3,9	11,0	86,9	8,4	153,5	0,3	0,1	0,1	0	0	0,2	0,8	7,8	30,3	49,4	21,5	1,0	0,4	4,5
2008	289	БИТОЧКИ	80	15,6	17,6	0,9	214,4	0,4	16,6	2,7	0,2	0	0,1	2,1	0,3	3	8,5	14,3	158,0	18,6	2,3	2,8	7,8
2008	141	РАГУ ИЗ	150	2,8	12,1	14,6	178,3	10,3	413,8	2,6	0,1	0,1	0	0	0,1	1,0	12,0	48,0	67,5	26,4	1,2	0,6	6,3
2008	442	СОК	200	1,1	0,2	21,2	96,6	4,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14,7	14,7	8,4	2,9	0,1	2,1
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
2008		ХЛЕБ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0	0,2	8,4	5	24,4	5,3	1,1	0,3	1,6
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	1
Итого за прием пищи:				28,2	38,3	108,3	889,1	34,1	683,5	9,2	0,4	0,4	0,1	2,1	0,8	6,4	55,6	165,5	394,9	118,9	12,3	4,9	24,5
Всего за день:				50,7	73,0	143,4	1450,8	35,8	1050,8	14,4	3,1	0,6	1,0	2,7	1,0	7,4	74,6	533,4	864,3	177,9	16,1	6,7	51,1

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32,4	2,4	960	0,8	0	0	0	0	0,1	0,5	4,3	24,5	26,4	18,2	0,5	0,2	2,4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	5,8	7,4	6,4	113,7	9,6	153,3	0,3	0,1	0	0	0,6	0,3	1,4	9,3	37,6	75,3	21,0	1,3	1,2	5,1
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	80	14,6	8,2	3,4	138,8	1,3	255,4	1,8	0	0,1	0,1	0	0	2,8	2,7	22,5	142,3	26,8	0,7	0,7	37,3
2008	333	КАРТОФЕЛЬ	150	2,9	4,5	22,3	137,7	12	27,2	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12	14,0	79,2	31,1	1,4	0,5	7,5
2008	433	КАКАО С	200	3,3	3,3	22,7	131,0	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,1	0,9	115,2	92,8	21,3	0,5	0,5	9
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0	0,2	8,4	5	24,4	5,3	1,1	0,3	1,6
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	38	10	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	35	17	11	0,1	0	0
Итого за прием пищи:				33,7	25,3	103,8	767,1	63,8	1423,6	5,0	0,2	0,6	0,4	0,6	1,1	7,6	51,1	265,3	499,4	151,2	6,6	3,8	62,9
Всего за день:				63,5	47,5	182,5	1393,7	64,6	1539,3	7,5	0,4	0,6	0,9	0,6	1,1	9,0	64,5	593,1	908,6	216,3	10,2	5,1	74,3

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,0	3,6	9,4	74,9	2,1	29,0	1,6	0	0	0	0	0,2	6,2	27,3	31,7	16,4	0,9	0,2	3,3	
2008	77	БОРЩ С	200	1,7	3,9	11,8	88,2	5,5	159,1	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	9,6	30,8	46,3	21,4	1,2	0,3	5,6	
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	13,9	13,8	0,3	172,6	0,7	44,8	0,2	0	0,1	0,1	0,4	0,4	5	3,7	12,4	120,5	13,4	1,2	1,6	4,9
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	5,4	37,1	217,5	0	23,6	1,6	0,1	0,2	0	0	0,3	0,7	23,2	23,8	123,5	44,5	1,5	1	2,6
2008	442	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,5	0,4	23,9	107,1	15,5	16,8	0	0	0	0	0	0,4	0	35,7	37,8	12,6	0,6	0	0	
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0,2	8,4	5	24,4	5,3	1,1	0,3	1,6	
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	20	0	0	0	0,1	0	0,6	0	8	28	42	0,6	0	0	
Итого за прием пищи:				31,7	28,1	140,5	931,8	33,8	293,3	5,2	0,2	0,5	0,2	0,4	0,9	8,5	64,6	154,5	454,2	172,1	8,1	3,8	18,0
Всего за день:				52,1	55,9	192,4	1488,1	44,9	893,0	10,4	0,4	0,6	0,7	1,5	1,2	12,4	98,0	479,4	885,9	263,4	13,0	6,8	29,4

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
2008	51	ВИНЕГРЕТ	60	0,9	3,7	4,2	53,4	5,6	96,5	1,5	0	0	0	0	0,3	3,5	16,2	23,4	10,5	0,6	0,1	2,1	
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	1,6	4,0	10,5	81,7	6,4	129,1	1,8	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	25,8	36,1	16,4	0,7	0,4	2,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-	150	15,7	15,9	12,9	248,3	7,2	6,7	2,3	0	0,1	0,2	2,1	0,5	3,8	14,4	16,8	182,1	34,5	2,7	3,0	10,2
2008	430	ЧАЙ С	185/15	3,0	3	18,4	110,2	0,5	17,6	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0	120,5	88,4	18,4	0,8	0,4	9
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0	0,2	8,4	5	24,4	5,3	1,1	0,3	1,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2
Итого за прием пищи:				27,3	27,5	92,8	716,1	29,7	254,9	7,8	0	0,3	0,4	2,1	0,8	6,2	48,7	211,8	407,4	109,6	9,1	4,8	27,3
Всего за день:				46,1	53,0	144,7	1221,2	31,5	401,5	8,6	0,2	0,4	0,9	2,3	0,8	7,3	63,0	710,2	828,0	174,9	11,2	7,2	57,8

11 день

Сборник рецептур	№ технологический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0,7	3,7	2,6	47,5	11,9	56,7	1,7	0	0	0	0	0	0,2	5,8	9,7	18,2	10,2	0,5	0,2	1,3
2008	103	СУП ЛЕТНИЙ	200	7,2	8,3	9,5	138,5	9,4	221,1	0,5	0,3	0,1	0	0,6	0,2	1,8	11,6	40,2	102,8	26,9	1,6	1,5	7,7
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННА	80	15,5	10,2	3,5	164,7	0,2	33,4	1,8	0	0,1	0,1	0	0	2,6	2,1	46,4	152,2	21,9	0,4	0,6	36,8
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	7,8	17,7	149,8	13,2	474,8	1,7	0,1	0,1	0,1	0	0,2	1,2	14,3	44,1	72,9	33,4	1,3	0,7	6,8
2008	442	СОК	200	0,6	0,2	31,9	142,8	8,4	52,5	0	0	0	0	0	0,1	0,6	0,2	21	37,8	14,7	0,6	0,1	0
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
2008		ХЛЕБ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0	0,2	8,4	5	24,4	5,3	1,1	0,3	1,6
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	1
Итого за прием пищи:				32,8	31,0	112,5	865,8	48,1	840,5	7,7	0,4	0,5	0,2	0,6	0,6	7,5	57,9	196,9	466,3	140,9	8,5	4,0	55,2
Всего за день:				54,0	57,9	207,2	1554,1	48,6	881,4	9,9	0,5	0,8	0,5	0,6	0,7	10,2	83,1	360,2	764,0	199,6	12,9	5,3	66,1

12 день

Сборник рецептуры	№ тарелки	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевы			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы		С, мг	А, мкг рет. экв	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Обед																													
200	19	САЛАТ	60	0,5	3,7	1,	42,3	5,7	5,5	1,6	0	0	0	0	0	0,1	2,7	14,	26,	8,4	0,6	0,2	1,8						
200	8	БОРЩ С	200	5,8	7,4	9,5	125,0	6,4	158,8	0,3	0,1	0	0	0,6	0,1	1,4	11,1	37,5	78,3	23,2	1,6	1,2	6,4						
200	31	ПЛОВ	15	15,	17,	2	309,0	1,4	173	2,5	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,1	11,	19,	165	32,	1,7	2,1	5,7						
200	43	КОФЕЙ	20	3,0	3	2	130,4	0,5	17,	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0	117	87,	16,	0,2	0,4	9						
200		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	2	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,	11,	42	16,	1	0,4	0						
200		ХЛЕБ	28	1,9	0,2	1	57,1	0	0	0,6	0	0,1	0	0	0	0,2	8,4	5	24,	5,3	1,1	0,3	1,6						
200		МАНДА	10	0,8	0,2	7,	38	38	10	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	35	17	11	0,1	0	0						
Итого за прием				31,	32,	1	820,2	52,	365	6,2	0,1	0,4	0,3	1,0	0,8	8,0	47,	239	440	113	6,3	4,6	24,						
Всего за день:								56,4					67,1	153					1447,5					61,7	749	9,4	2,6	0,6	1,

