

УТВЕРЖДАЮ: и.о.директора
МКОУ СО школы с. Кошуки



Кузьмина М.В.
« 31 » мая 2023 г.

Примерное меню

Летний оздоровительный лагерь дневного пребывания

МКОУ СО школы с. Кошуки

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
1 день завтрак																							
2018	9\4	Каша рисовая молочная	250	6,5	7,9	49	299	0,5	0	0	0	0,12	0,12	0	0	0	0	117,2	0	0	0,6	0	0
2018	30\10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	116,7	0	0	0,1	0	0
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
		итого		14,4	17,7	77,5	531	1,1	0	0	0	0,12	0,22	0	0	0	0	335,1	0	0	0,8	0	0
обед																							
2018	2\1	Горошек зеленый с яйцом	80	4	6	4,2	92	6,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	21,3	0	0	0,8	0	0
2018	16\2	Суп картофельный с бобовым	200	4,4	4,5	16,6	131	4,6	0	0	0	0,16	0,08	0	0	0	0	29,1	0	0	1,6	0	0
2018	3\9	Рагу из мяса кур	160	15,8	17,4	15,4	286	4,6	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	25,4	0	0	1,8	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	41	38	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	35	0	0	0,1	0	0
		итого		29,2	28,6	82,8	741	53,7	0	0	0	0,24	0,24	0	0	0	0	152,6	0	0	6,1	0	0
		всего за день		43,6	46,3	160,3	1272	54,8	0	0	0	0,36	0,46	0	0	0	0	487,7	0	0	6,9	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эв.	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	йод
2 день завтрак																							
2018	11\4	Каша пшеничная молочная	250	8,1	8,2	39	267	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	121	0	0	1,2	0	0
2018	36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0
2018	2\13	Хлеб с сыром	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0
		итого		16,6	14,4	75,8	506	1,1	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	331,6	0	0	2,2	0	0
обед																							
2018		Помидор свежий	50	0,5	0,1	1,9	13	12,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	0	0	0,4	0	0
2018	6\2	Щи из капусты со сметаной	200	1,4	2,4	6	54	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,2	0	0	0,5	0	0
2018	3\3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	24,5	159	6,6	0	0	0	0,18	0,09	0	0	0	0	40,8	0	0	1,3	0	0
2018	36\8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,6	11,8	10,6	198	2,7	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	17,9	0	0	1,9	0	0
2018		Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	115	80	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	36	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	49	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		итого		22,2	19,7	98,5	691	122,5	0	0	0	0,37	0,18	0	0	0	0	158,3	0	0	10,3	0	0
		всего за день		38,8	34,1	174,3	1197	123,6	0	0	0	0,47	0,38	0	0	0	0	489,9	0	0	12,5	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод	
3 день завтрак																								
2018	2\6	Омлет	200	19,5	21,2	3,4	282	0,3	0	0	0	0,1	0,6	0	0	0	0	0	135,4	0	0	3,3	0	0
2018	9\10	Кисель	200	1	0,1	32	115	50,3	0	0	0	0,01	0,03	0	0	0	0	0	31,4	0	0	0,6	0	0
2018	2\13	хлеб с сыром	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0
		Итого		25,4	24,2	49,4	501	50,7	0	0	0	0,11	0,63	0	0	0	0	0	266,8	0	0	4	0	0
обед																								
2018	8\1	Салат из капусты с огурцом	60	0,8	3,6	2,2	46	17,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22,6	0	0	0,4	0	0
2018	22\2	Суп -лапша на курином бульоне	200	1,9	3	11,7	85	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,4	0	0	0,4	0	0
2018	02.сен	Мясо кур отварное	80	9,3	9	1,8	126	0,3	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	9,4	0	0	0,7	0	0
2018	46\3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	38,9	220	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0	12,6	0	0	0,9	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	41	38	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0,1	0	0
		Итого		23,4	19,9	101,2	709	56,8	0	0	0	0,17	0,08	0	0	0	0	0	130,8	0	0	4,3	0	0
		Всего за день	0	48,8	44,1	150,6	1210	107,5	0	0	0	0,28	0,71	0	0	0	0	0	397,6	0	0	8,3	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	йод	
4 день завтрак																								
2018	5\4	Каша манная молочная	250	6,6	6,4	35,5	229	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	115,9	0	0	0,5	0	0
2018	36\10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
		итого		15,2	16,3	72,4	501	1,1	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	0	327,7	0	0	1,5	0	0
обед																								
2018	6\1	Салат из капусты с морковью	80	1,2	4,8	6	74	27,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,1	0	0	0,5	0	0
2018	2\2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	8,5	82	8,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,8	0	0	0,7	0	0
2018	4\9	Плов из мяса кур	200	18,3	14,9	36,2	359	1,1	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	22,2	0	0	1,8	0	0
2018	29\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	44	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	0	0	0,3	0	0
		итого		25,4	24,5	88	702	97,6	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	132,8	0	0	4,6	0	0
		всего за день		40,6	40,8	160,4	1203	98,7	0	0	0	0,18	0,28	0	0	0	0	0	460,5	0	0	6,1	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
5 день завтрак																							
2018	8/4	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	7,4	27,2	206	0,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	103,7	0	0	1,2	0	0
2018	36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0
2018	13/1	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	0	0
		итого		13,9	18,4	73,5	522	0,9	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	216,7	0	0	2,1	0	0
обед																							
2018		Огурец свежий	50	0,4	0	1,2	8	4,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,3	0	0	0,3	0	0
2018	12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	2,2	9,4	66	4,6	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	15,7	0	0	0,6	0	0
2018	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2	34,5	250	0	0	0	0,27	0,09	0	0	0	0	0	14	0	0	4,1	0	0
2018	16/8	Биточки из мяса говядины	80	11,5	9,4	5,1	152	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	7	0	0	1,5	0	0
2018		Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	49	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		итого		25,8	14,6	99,5	714	23,5	0	0	0	0,35	0,25	0	0	0	0	88,5	0	0	12,7	0	0
		всего за день		39,7	33	173	1236	24,4	0	0	0	0,45	0,45	0	0	0	0	305,2	0	0	14,8	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	йод	
6 день завтрак																								
2011	9\5	запеканка творожная со сгущенным молоком	150\20	25,3	14,4	19,8	313	0,3	0	0	0	0,06	0,34	0	0	0	0	211	0	0	0,7	0	0	
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0	
2018	2\13	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14	104	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0	
		итого		31,2	17,4	53,6	505	0,7	0	0	0	0,06	0,34	0	0	0	0	342,3	0	0	1,4	0	0	
обед																								
2018		Помидор свежий	50	0,5	0,1	1,9	13	12,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	0	0	0,4	0	0	
2018	14\2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	121	5,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	16,9	0	0	5,2	0	0	
2018	11\3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	121	37,5	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	95,8	0	0	1,3	0	0	
2018	16\8	Котлета из мяса говядины	80	11,5	9,4	5,1	152	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	7	0	0	1,5	0	0	
2018	29\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0	
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0	
2018		Банан	200	3	1	42	191	20	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	16	0	0	1,2	0	0	
		Итого		25,2	18,7	110,8	741	75,8	0	0	0	0,27	0,35	0	0	0	0	155,3	0	0	10,9	0	0	
		Всего за день		56,4	36,1	164,4	1246	76,5	0	0	0	0,33	0,69	0	0	0	0	497,6	0	0	12,3	0	0	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
7 день завтрак																							
2018	19\4	Каша молочная ассорти (рис, греча)	250	6,4	8,1	30,9	226	0,6	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	141,9	0	0	1,1	0	0
2018	36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
		итого		15	18	67,8	498	1,2	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	353,7	0	0	2,1	0	0
обед																							
2018	5\1	Салат из капусты с кукурузой	80	1,3	4,8	6,7	78	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28,8	0	0	0,4	0	0
2018	2\2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	8,5	82	8,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,8	0	0	0,7	0	0
2018	4\7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,3	8,2	4,1	142	1,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	21,7	0	0	0,6	0	0
2018	3\3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	24,5	159	6,6	0	0	0	0,18	0,09	0	0	0	0	40,8	0	0	1,3	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Груша	200	0,8	0,6	20,6	101	10	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	38	0	0	4,6	0	0
		итого		24	22,7	103,5	753	51,3	0	0	0	0,26	0,27	0	0	0	0	201,9	0	0	9,4	0	0
		всего за день		39	40,7	171,3	1251	52,5	0	0	0	0,36	0,47	0	0	0	0	555,6	0	0	11,5	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
8 день завтрак																							
2018	5\4	Каша манная молочная	250	6,6	6,4	35,5	229	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	115,9	0	0	0,5	0	0
2018	9\10	Кисель	200	1	0,1	32	115	50,3	0	0	0	0,01	0,03	0	0	0	0	31,4	0	0	0,6	0	0
2018	13\1	Хлеб с маслом	30\10	2,3	4,6	14,1	109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0
2018	1\6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	22	0	0	1	0	0
		итого		15	15,7	81,9	516	50,8	0	0	0	0,11	0,33	0	0	0	0	170,7	0	0	2,1	0	0
обед																							
2018	1\1	Горошек зеленый	60	2,4	3,3	5,1	67	7,8	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	15,7	0	0	0,6	0	0
2018	18\2	Суп картофельный с макаронами	200	2,6	1,9	17,4	102	4,9	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	13,2	0	0	0,8	0	0
2018	4\9	Плов из мяса кур	200	18,3	14,9	36,2	359	1,1	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	22,2	0	0	1,8	0	0
2011	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	49	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		итого		27,9	21	107,6	768	24,1	0	0	0	0,24	0,16	0	0	0	0	108,9	0	0	7,2	0	0
		всего за день		42,9	36,7	189,5	1284	74,9	0	0	0	0,35	0,49	0	0	0	0	279,6	0	0	9,3	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод	
9 день завтрак																								
2018	15\4	Каша ячневая молочная	250	7,5	16	38,4	251	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	144	0	0	0,9	0	0	
2018	30\10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	116,7	0	0	0,1	0	0	
2018	13\1	Хлеб с маслом	30\10	2,3	4,6	14,1	109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0	
				12,7	23,8	66,9	455	1	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	262,1	0	0	1	0	0	
обед																								
2018		Помидор свежий	50	0,5	0,1	1,9	13	12,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	0	0	0,4	0	0	
2018	11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	4,3	13,3	105	5,7	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	19,6	0	0	0,8	0	0	
2018	6\8	Рагу из отварного мяса говядины	160	11,2	9,8	14,5	196	4,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	25,4	0	0	1,9	0	0	
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0	
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0	
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2018		Банан	200	3	1	42	191	20	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	16	0	0	1,2	0	0	
		итого		20,90	15,70	110,80	696,00	42,50	0,00	0,00	0,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	109,70	0,00	0,00	6,10	0,00	0,00	
		всего за день		33,6	39,5	177,7	1151	43,5	0	0	0	0,36	0,46	0	0	0	0	371,8	0	0	7,1	0	0	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
11 день завтрак																							
2018	8\4	Каша геркулесовая молочная	250	8	9,2	34	258	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	129,6	0	0	1,5	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018	13\1	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	0	0
		итого		12,9	17	77,3	527	0,8	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	163,3	0	0	2,1	0	0
обед																							
2018		Помидор свежий	50	0,5	0,1	1,9	13	12,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	0	0	0,4	0	0
2018	16\2	Суп картофельный с бобовым	200	4,4	4,5	16,6	131	4,6	0	0	0	0,16	0,08	0	0	0	0	29,1	0	0	1,6	0	0
2018	11\3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	121	37,5	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	95,8	0	0	1,3	0	0
2018	39\8	Фрикадельки из мяса говядины	80	11,6	9,4	6,6	158	0,08	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0	25,8	0	0	1,4	0	0
2010	883	Кисель	200	0,1	1	30,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	44	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	0	0	0,3	0	0
		итого		24,9	19	99	701	114,48	0	0	0	0,25	0,25	0	0	0	0	202,1	0	0	6,2	0	0
		всего за день		37,8	36	176,3	1228	115,28	0	0	0	0,35	0,35	0	0	0	0	365,4	0	0	8,3	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
12 день завтрак																							
2018	19\4	Каша молочная ассорти (рис, греча)	250	6,4	8,1	30,9	226	0,6	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	141,9	0	0	1,1	0	0
2018	30\10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	116,7	0	0	0,1	0	0
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
2018	1\6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	22	0	0	1	0	0
		итого		19,4	22,5	59,7	521	1,2	0	0	0	0,1	0,4	0	0	0	0	381,8	0	0	2,3	0	0
обед																							
2018	19\1	Салат из свежих огурцов рас. масло	80	0,6	4,8	1,8	54	7,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	0	0	0,5	0	0
2018	6\2	Щи из капусты со сметаной	200	1,4	2,4	6	54	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,2	0	0	0,5	0	0
2018	46\3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	38,9	220	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0	12,6	0	0	0,9	0	0
2018	16\8	Биточки из мяса говядины	80	11,5	9,4	5,1	152	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	7	0	0	1,5	0	0
2018		Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Груша	200	0,8	0,6	20,6	101	10	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	38	0	0	4,6	0	0
		итого		24,9	21,4	111,9	770	32,3	0	0	0	0,09	0,18	0	0	0	0	130,7	0	0	12	0	0
		всего за день		44,3	43,9	171,6	1291	33,5	0	0	0	0,19	0,58	0	0	0	0	512,5	0	0	14,3	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод	
13 день завтрак																								
2018	2\6	Омлет	200	19,5	21,2	3,4	282	0,3	0	0	0	0,1	0,6	0	0	0	0	135,4	0	0	3,3	0	0	
2018	36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0	
2018	2\13	хлеб с сыром	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0	
		итого		28	27,4	40,2	521	0,9	0	0	0	0,1	0,7	0	0	0	0	346	0	0	4,3	0	0	
обед																								
2018	10\1	Салат из капусты с яблоками	80	0,96	4,8	6,6	76	23,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27,4	0	0	0,7	0	0	
2018	38/2	Суп крестьянский со сметаной	200	1,8	4,7	10,6	97	6,4	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	25,4	0	0	0,6	0	0	
2018	4\7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,3	8,2	4,1	142	1,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	21,7	0	0	0,6	0	0	
2018	3\3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	24,5	159	6,6	0	0	0	0,18	0,09	0	0	0	0	40,8	0	0	1,3	0	0	
2010	883	Кисель	200	0,1	1	30,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0	
2018		Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	41	38	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	35	0	0	0,1	0	0	
		итого		22,86	23,7	102,8	749	75,4	0	0	0	0,34	0,17	0	0	0	0	160,8	0	0	4,5	0	0	
		всего за день		50,86	51,1	143	1270	76,3	0	0	0	0,44	0,87	0	0	0	0	506,8	0	0	8,8	0	0	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
14 день завтрак																							
2011	9\5	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150\20	25,3	14,4	19,8	313	0,3	0	0	0	0,06	0,34	0	0	0	0	211	0	0	0,7	0	0
2018	30\10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	116,7	0	0	0,1	0	0
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	30\5\10	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
		итого		33,2	24,2	48,3	545	0,9	0	0	0	0,06	0,44	0	0	0	0	428,9	0	0	0,9	0	0
обед																							
2018		Помидор свежий	50	0,5	0,1	1,9	13	12,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	0	0	0,4	0	0
2018	18\2	Суп картофельный с макаронами	200	2,6	1,9	17,4	102	4,9	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	13,2	0	0	0,8	0	0
2018	38\3	Рис припущенный с овощами	150	3,7	7,2	37,7	238	0,4	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	9,3	0	0	0,6	0	0
2018	2\9	Мясо кур отварное	80	9,3	9	1,8	126	0,3	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	9,4	0	0	0,7	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	49	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		итого		20,7	19,1	107,7	719	28,2	0	0	0	0,24	0,16	0	0	0	0	96,6	0	0	6,5	0	0
		всего за день		53,9	43,3	156	1264	29,1	0	0	0	0,3	0,6	0	0	0	0	525,5	0	0	7,4	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
15 день завтрак																							
2018	27\12	Оладьи с яблоками	150	10,8	11,1	53,7	368	1	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	102,6	0	0	1,2	0	0
2018	29\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0
2018	2\13	хлеб с сыром	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0
				15,8	14	77,6	512	1,9	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	204,8	0	0	1,4	0	0
обед																							
2018		Огурец свежий	50	0,4	0	1,2	8	4,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,3	0	0	0,3	0	0
2018	2\2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	8,5	82	8,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,8	0	0	0,7	0	0
2018	39\3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2	34,5	250	0	0	0	0,27	0,09	0	0	0	0	0	14	0	0	4,1	0	0
2018	39\8	Фрикадельки из мяса говядины	80	11,6	9,4	6,6	158	0,08	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	25,8	0	0	1,4	0	0
2018		Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	44	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	0	0	0,3	0	0
		итого		26,70	16,40	98,40	731,00	77,58	0,00	0,00	0,00	0,27	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	140,4	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00
		всего за день		42,5	30,4	176	1243	79,48	0	0	0	0,37	0,27	0	0	0	0	345,2	0	0	12,2	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	йод	
16 день завтрак																								
2018	11\4	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6,6	31,2	214	0,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	96,8	0	0	1	0	0	
2018	36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0	
2018	13\1	Хлеб с маслом	60	3,9	7,7	23,5	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	0	0	
		итого		14	17,6	77,5	530	0,9	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	209,8	0	0	1,9	0	0	
обед																								
2018		Помидор свежий	50	0,5	0,1	1,9	13	12,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	0	0	0,4	0	0	
2018	11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	4,3	13,3	105	5,7	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	19,6	0	0	0,8	0	0	
2018	3\9	Рагу из мяса кур	160	15,8	17,4	15,4	286	4,6	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	25,4	0	0	1,8	0	0	
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0	
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0	
2018		Банан	200	3	1	42	191	20	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	16	0	0	1,2	0	0	
		итого		25,5	23,3	111,7	786	42,9	0	0	0	0,18	0,26	0	0	0	0	109,7	0	0	6	0	0	
		всего за день		39,5	40,9	189,2	1316	43,8	0	0	0	0,28	0,46	0	0	0	0	319,5	0	0	7,9	0	0	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод	
18 день завтрак																								
2018	17\4	Каша ассорти (рис, пшено)	250	6,2	8,1	32	229	0,6	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	142,7	0	0	0,6	0	0
2018	29\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0
2018	2\13	хлеб с сыром	30\10	4,9	2,9	14	181	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0
		Итого		11,2	11	55,9	450	1,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	244,9	0	0	0,8	0	0
обед																								
2018	41\1	Салат из картофеля с соленым огурцом	80	1,1	4,9	7,3	81	3,8	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	13,5	0	0	0,6	0	0
2018	16\2	Суп картофельный с бобовым	200	4,4	4,5	16,6	131	4,6	0	0	0	0,16	0,08	0	0	0	0	0	29,1	0	0	1,6	0	0
2018	4\7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,3	8,2	4,1	142	1,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	21,7	0	0	0,6	0	0
2018	11\3	Капуста тушенная	180	4,2	3,4	16,3	121	37,5	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	0	95,8	0	0	1,3	0	0
2018		Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	41	38	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0,1	0	0
		Итого		27	21,8	91,3	705	89,1	0	0	0	0,41	0,25	0	0	0	0	0	219,6	0	0	8,2	0	0
		Всего за день		38,2	32,8	147,2	1155	90,6	0	0	0	0,41	0,35	0	0	0	0	0	464,5	0	0	9	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
1 день завтрак																							
2018	9\4	Каша рисовая молочная	250	6,5	7,9	49	299	0,5	0	0	0	0,12	0,12	0	0	0	0	117,2	0	0	0,6	0	0
2018	30\10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	116,7	0	0	0,1	0	0
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
		итого		14,4	17,7	77,5	531	1,1	0	0	0	0,12	0,22	0	0	0	0	335,1	0	0	0,8	0	0
обед																							
2018	2\1	Горошек зеленый с яйцом	80	4	6	4,2	92	6,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	21,3	0	0	0,8	0	0
2018	16\2	Суп картофельный с бобовым	200	4,4	4,5	16,6	131	4,6	0	0	0	0,16	0,08	0	0	0	0	29,1	0	0	1,6	0	0
2018	3\9	Рагу из мяса кур	160	15,8	17,4	15,4	286	4,6	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	25,4	0	0	1,8	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	41	38	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	35	0	0	0,1	0	0
		итого		29,2	28,6	82,8	741	53,7	0	0	0	0,24	0,24	0	0	0	0	152,6	0	0	6,1	0	0
		всего за день		43,6	46,3	160,3	1272	54,8	0	0	0	0,36	0,46	0	0	0	0	487,7	0	0	6,9	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	Йод
2 день завтрак																							
2018	11\4	Каша пшеничная молочная	250	8,1	8,2	39	267	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	121	0	0	1,2	0	0
2018	36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0
2018	2\13	Хлеб с сыром	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0
		итого		16,6	14,4	75,8	506	1,1	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	331,6	0	0	2,2	0	0
обед																							
2018		Помидор свежий	80	0,8	0,16	3	21	19,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0,6	0	0
2018	6\2	Щи из капусты со сметаной	200	1,4	2,4	6	54	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,2	0	0	0,5	0	0
2018	3\3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	24,5	159	6,6	0	0	0	0,18	0,09	0	0	0	0	40,8	0	0	1,3	0	0
2018	36\8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,6	11,8	10,6	198	2,7	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	17,9	0	0	1,9	0	0
2018		Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	115	80	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	36	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	49	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		итого		20,5	18,4	91,1	704	129,9	0	0	0	0,37	0,18	0	0	0	0	134,3	0	0	10,1	0	0
		всего за день		37,1	32,8	166,9	1210	131	0	0	0	0,47	0,38	0	0	0	0	465,9	0	0	12,3	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод	
3 день завтрак																								
2018	2\6	Омлет	200	19,5	21,2	3,4	282	0,3	0	0	0	0,1	0,6	0	0	0	0	0	135,4	0	0	3,3	0	0
2018	9\10	Кисель	200	1	0,1	32	115	50,3	0	0	0	0,01	0,03	0	0	0	0	0	31,4	0	0	0,6	0	0
2018	2\13	хлеб с сыром	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0
		Итого		25,4	24,2	49,4	501	50,7	0	0	0	0,11	0,63	0	0	0	0	0	266,8	0	0	4	0	0
обед																								
2018	8\1	Салат из капусты с огурцом	80	1	4,8	2,9	61	23,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,2	0	0	0,5	0	0
2018	22\2	Суп -лапша на курином бульоне	200	1,9	3	11,7	85	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,4	0	0	0,4	0	0
2018	02.сен	Мясо кур отварное	90	10,4	10,1	2,1	141	0,4	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0	10,6	0	0	0,8	0	0
2018	46\3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	38,9	220	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0	0	12,6	0	0	0,9	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	41	38	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0,1	0	0
		Итого		24,7	22,2	102,2	739	62,9	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	0	139,6	0	0	3,7	0	0
		Всего за день	0	50,1	46,4	151,6	1240	113,6	0	0	0	0,2	0,72	0	0	0	0	0	406,4	0	0	7,7	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	йод	
4 день завтрак																								
2018	5\4	Каша манная молочная	250	6,6	6,4	35,5	229	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	115,9	0	0	0,5	0	0
2018	36\10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
		итого		15,2	16,3	72,4	501	1,1	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	0	327,7	0	0	1,5	0	0
обед																								
2018	6\1	Салат из капусты с морковью	80	1,2	4,8	6	75	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,1	0	0	0,5	0	0
2018	2\2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	8,5	82	8,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,8	0	0	0,7	0	0
2018	4\9	Плов из мяса кур	200	18,3	14,9	36,2	359	1,1	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	22,2	0	0	1,8	0	0
2018	29\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	44	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	0	0	0,3	0	0
		итого		25,4	24,5	88	703	97,5	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	132,8	0	0	4,6	0	0
		всего за день		40,6	40,8	160,4	1204	98,6	0	0	0	0,18	0,28	0	0	0	0	0	460,5	0	0	6,1	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
5 день завтрак																							
2018	8/4	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	7,4	27,2	206	0,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	103,7	0	0	1,2	0	0
2018	36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0
2018	13/1	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	0	0
		итого		13,9	18,4	73,5	522	0,9	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	216,7	0	0	2,1	0	0
обед																							
2018		Огурец свежий	80	0,6	0	1,9	13	7,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18,1	0	0	0,5	0	0
2018	12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	2,2	9,4	66	4,6	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	15,7	0	0	0,6	0	0
2018	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2	34,5	250	0	0	0	0,27	0,09	0	0	0	0	0	14	0	0	4,1	0	0
2018	16/8	Биточки из мяса говядины	90	13	10,6	5,8	171	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	7,9	0	0	1,7	0	0
2018		Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	49	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		итого		27,5	15,8	100,9	738	26,4	0	0	0	0,35	0,26	0	0	0	0	96,2	0	0	13,1	0	0
		всего за день		41,4	34,2	174,4	1260	27,3	0	0	0	0,45	0,46	0	0	0	0	312,9	0	0	15,2	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	йод	
6 день завтрак																								
2011	9\5	запеканка творожная со сгущенным молоком	200\20	33,8	19,2	26,4	418	0,46	0	0	0	0,08	0,46	0	0	0	0	0	281,3	0	0	1	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018	2\13	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14	104	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0
		итого		39,7	22,2	60,2	610	0,86	0	0	0	0,08	0,46	0	0	0	0	0	412,6	0	0	1,7	0	0
обед																								
2018		Помидор свежий	80	0,8	0,16	3	21	19,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0,6	0	0
2018	14\2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	121	5,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	16,9	0	0	5,2	0	0
2018	11\3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	121	37,5	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	0	95,8	0	0	1,3	0	0
2018	16\8	Котлета из мяса говядины	90	13	10,6	5,8	171	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0	7,9	0	0	1,7	0	0
2018	29\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Банан	200	3	1	42	191	20	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	16	0	0	1,2	0	0
		Итого		27	19,96	112,6	768	83,2	0	0	0	0,27	0,36	0	0	0	0	0	160,3	0	0	11,3	0	0
		Всего за день		66,7	42,16	172,8	1378	84,06	0	0	0	0,35	0,82	0	0	0	0	0	572,9	0	0	13	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
7 день завтрак																							
2018	19\4	Каша молочная ассорти (рис, греча)	250	6,4	8,1	30,9	226	0,6	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	141,9	0	0	1,1	0	0
2018	36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
		итого		15	18	67,8	498	1,2	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	353,7	0	0	2,1	0	0
обед																							
2018	5\1	Салат из капусты с кукурузой	80	1,3	4,8	6,7	78	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28,8	0	0	0,4	0	0
2018	2\2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	8,5	82	8,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,8	0	0	0,7	0	0
2018	4\7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,3	8,2	4,1	142	1,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	21,7	0	0	0,6	0	0
2018	3\3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	24,5	159	6,6	0	0	0	0,18	0,09	0	0	0	0	40,8	0	0	1,3	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Груша	200	0,8	0,6	20,6	101	10	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	38	0	0	4,6	0	0
		итого		24	22,7	103,5	753	51,3	0	0	0	0,26	0,27	0	0	0	0	201,9	0	0	9,4	0	0
		всего за день		39	40,7	171,3	1251	52,5	0	0	0	0,36	0,47	0	0	0	0	555,6	0	0	11,5	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
8 день завтрак																							
2018	5\4	Каша манная молочная	250	6,6	6,4	35,5	229	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	115,9	0	0	0,5	0	0
2018	9\10	Кисель	200	1	0,1	32	115	50,3	0	0	0	0,01	0,03	0	0	0	0	31,4	0	0	0,6	0	0
2018	13\1	Хлеб с маслом	30\10	2,3	4,6	14,1	109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0
2018	1\6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	22	0	0	1	0	0
		итого		15	15,7	81,9	516	50,8	0	0	0	0,11	0,33	0	0	0	0	170,7	0	0	2,1	0	0
обед																							
2018	1\1	Горошек зеленый	80	2,4	3,3	5,1	67	7,8	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	15,7	0	0	0,6	0	0
2018	18\2	Суп картофельный с макаронами	200	2,6	1,9	17,4	102	4,9	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	13,2	0	0	0,8	0	0
2018	4\9	Плов из мяса кур	200	18,3	14,9	36,2	359	1,1	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	22,2	0	0	1,8	0	0
2011	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	49	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		итого		27,9	21	107,6	768	24,1	0	0	0	0,24	0,16	0	0	0	0	108,9	0	0	7,2	0	0
		всего за день		42,9	36,7	189,5	1284	74,9	0	0	0	0,35	0,49	0	0	0	0	279,6	0	0	9,3	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
9 день завтрак																							
2018	15\4	Каша ячневая молочная	250	7,5	16	38,4	251	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	144	0	0	0,9	0	0
2018	30\10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	116,7	0	0	0,1	0	0
2018	13\1	Хлеб с маслом	30\10	2,3	4,6	14,1	109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0
				12,7	23,8	66,9	455	1	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	262,1	0	0	1	0	0
обед																							
2018		Помидор свежий	80	0,8	0,16	3	21	19,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0,6	0	0
2018	11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	4,3	13,3	105	5,7	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	19,6	0	0	0,8	0	0
2018	6\8	Рагу из отварного мяса говядины	160	11,2	9,8	14,5	196	4,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	25,4	0	0	1,9	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Банан	200	3	1	42	191	20	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	16	0	0	1,2	0	0
		итого		21,20	15,76	111,90	704,00	49,90	0,00	0,00	0,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	113,8	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00
		всего за день		33,9	39,56	178,8	1159	50,9	0	0	0	0,36	0,46	0	0	0	0	375,9	0	0	7,3	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
11 день завтрак																							
2018	8/4	Каша геркулесовая молочная	250	8	9,2	34	258	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	129,6	0	0	1,5	0	0
2018	6/10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018	13/1	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	0	0
		итого		12,9	17	77,3	527	0,8	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	163,3	0	0	2,1	0	0
обед																							
2018		Помидор свежий	80	0,8	0,16	3	21	19,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0,6	0	0
2018	16/2	Суп картофельный с бобовым	200	4,4	4,5	16,6	131	4,6	0	0	0	0,16	0,08	0	0	0	0	29,1	0	0	1,6	0	0
2018	11/3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	121	37,5	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	95,8	0	0	1,3	0	0
2018	39/8	Фрикадельки из мяса говядины	90	13,1	10,6	7,4	177	0,09	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	29	0	0	1,5	0	0
2010	883	Кисель	200	0,1	1	30,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	44	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	0	0	0,3	0	0
		итого		26,7	20,26	100,9	728	121,89	0	0	0	0,25	0,26	0	0	0	0	209,4	0	0	6,5	0	0
		всего за день		39,6	37,26	178,2	1255	122,69	0	0	0	0,35	0,36	0	0	0	0	372,7	0	0	8,6	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
12 день завтрак																							
2018	19\4	Каша молочная ассорти (рис, греча)	250	6,4	8,1	30,9	226	0,6	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	141,9	0	0	1,1	0	0
2018	30\10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	116,7	0	0	0,1	0	0
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
2018	1\6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	22	0	0	1	0	0
		итого		19,4	22,5	59,7	521	1,2	0	0	0	0,1	0,4	0	0	0	0	381,8	0	0	2,3	0	0
обед																							
2018	19\1	Салат из свежих огурцов рас. масло	80	0,6	4,8	1,8	54	7,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	0	0	0,5	0	0
2018	6\2	Щи из капусты со сметаной	200	1,4	2,4	6	54	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,2	0	0	0,5	0	0
2018	46\3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	38,9	220	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	12,6	0	0	0,9	0	0
2018	16\8	Биточки из мяса говядины	90	13	10,6	5,8	171	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	7,9	0	0	1,7	0	0
2018		Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Груша	200	0,8	0,6	20,6	101	10	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	38	0	0	4,6	0	0
		итого		26,4	22,6	112,6	789	32,3	0	0	0	0,09	0,19	0	0	0	0	131,6	0	0	12,2	0	0
		всего за день		45,8	45,1	172,3	1310	33,5	0	0	0	0,19	0,59	0	0	0	0	513,4	0	0	14,5	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод	
13 день завтрак																								
2018	2\6	Омлет	200	19,5	21,2	3,4	282	0,3	0	0	0	0,1	0,6	0	0	0	0	0	135,4	0	0	3,3	0	0
2018	36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0
2018	2\13	хлеб с сыром	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0
		итого		28	27,4	40,2	521	0,9	0	0	0	0,1	0,7	0	0	0	0	0	346	0	0	4,3	0	0
обед																								
2018	10\1	Салат из капусты с яблоками	80	0,96	4,8	6,6	76	23,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27,4	0	0	0,7	0	0
2018	38/2	Суп крестьянский со сметаной	200	1,8	4,7	10,6	97	6,4	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	25,4	0	0	0,6	0	0
2018	4\7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,3	8,2	4,1	142	1,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	21,7	0	0	0,6	0	0
2018	3\3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	24,5	159	6,6	0	0	0	0,18	0,09	0	0	0	0	0	40,8	0	0	1,3	0	0
2010	883	Кисель	200	0,1	1	30,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	41	38	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0,1	0	0
		итого		22,86	23,7	102,8	749	75,4	0	0	0	0,34	0,17	0	0	0	0	0	160,8	0	0	4,5	0	0
		всего за день		50,86	51,1	143	1270	76,3	0	0	0	0,44	0,87	0	0	0	0	0	506,8	0	0	8,8	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
14 день завтрак																							
2011	9\5	Запеканка творожная со сгущ.молоком	200\20	33,8	19,2	26,4	418	0,46	0	0	0	0,08	0,46	0	0	0	0	281,3	0	0	1	0	0
2018	30\10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	116,7	0	0	0,1	0	0
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	30\5\10	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
		итого		41,7	29	54,9	650	1,06	0	0	0	0,08	0,56	0	0	0	0	499,2	0	0	1,2	0	0
обед																							
2018		Помидор свежий	80	0,8	0,16	3	21	19,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0,6	0	0
2018	18\2	Суп картофельный с макаронами	200	2,6	1,9	17,4	102	4,9	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	13,2	0	0	0,8	0	0
2018	38\3	Рис припущенный с овощами	150	3,7	7,2	37,7	238	0,4	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	9,3	0	0	0,6	0	0
2018	2\9	Мясо кур отварное	90	10,4	10,1	2,1	141	0,4	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	10,6	0	0	0,8	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	49	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		итого		22,1	20,26	109,1	742	35,7	0	0	0	0,16	0,17	0	0	0	0	101,9	0	0	6	0	0
		всего за день		63,8	49,26	164	1392	36,76	0	0	0	0,24	0,73	0	0	0	0	601,1	0	0	7,2	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	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	йод
15 день завтрак																							
2018	27\12	Оладьи с яблоками	150	10,8	11,1	53,7	368	1	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	102,6	0	0	1,2	0	0
2018	29\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0
20118	2\13	хлеб с сыром	30\10	4,9	2,9	14	104	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0
				15,8	14	77,6	512	1,9	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	204,8	0	0	1,4	0	0
обед																							
2018		Огурец свежий	80	0,6	0	1,9	13	7,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18,1	0	0	0,5	0	0
2018	2\2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	8,5	82	8,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,8	0	0	0,7	0	0
2018	39\3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2	34,5	250	0	0	0	0,27	0,09	0	0	0	0	0	14	0	0	4,1	0	0
2018	39\8	Фрикадельки из мяса говядины	90	13,1	10,6	7,4	177	0,09	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	29	0	0	1,5	0	0
2018		Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	44	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	0	0	0,3	0	0
		итого		28,40	17,60	99,90	755,00	80,49	0,00	0,00	0,00	0,27	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	150,4	0,00	0,00	11,10	0,00	0,00
		всего за день		44,2	31,6	177,5	1267	82,39	0	0	0	0,37	0,28	0	0	0	0	355,2	0	0	12,5	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	йод	
16 день завтрак																								
2018	11\4	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6,6	31,2	214	0,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	96,8	0	0	1	0	0	
2018	36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	110,6	0	0	0,9	0	0	
2018	13\1	Хлеб с маслом	60	3,9	7,7	23,5	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	0	0	
		итого		14	17,6	77,5	530	0,9	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	209,8	0	0	1,9	0	0	
обед																								
2018		Помидор свежий	80	0,8	0,16	3	21	19,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0,6	0	0	
2018	11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	4,3	13,3	105	5,7	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	19,6	0	0	0,8	0	0	
2018	3\9	Рагу из мяса кур	160	15,8	17,4	15,4	286	4,6	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	25,4	0	0	1,8	0	0	
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0	
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0	
2018		Банан	200	3	1	42	191	20	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	16	0	0	1,2	0	0	
		итого		25,8	23,36	112,8	794	50,3	0	0	0	0,18	0,26	0	0	0	0	113,8	0	0	6,2	0	0	
		всего за день		39,8	40,96	190,3	1324	51,2	0	0	0	0,28	0,46	0	0	0	0	323,6	0	0	8,1	0	0	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём 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	йод
18 день завтрак																							
2018	17\4	Каша ассорти (рис, пшено)	250	6,2	8,1	32	229	0,6	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	142,7	0	0	0,6	0	0
2018	29\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0
2018	2\13	хлеб с сыром	30\10	4,9	2,9	14	181	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0,1	0	0
		Итого		11,2	11	55,9	450	1,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	244,9	0	0	0,8	0	0
обед																							
2018	41\1	Салат из картофеля с соевым огурцом	80	1,1	4,9	7,3	81	3,8	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	13,5	0	0	0,6	0	0
2018	16\2	Суп картофельный с бобовым	200	4,4	4,5	16,6	131	4,6	0	0	0	0,16	0,08	0	0	0	0	29,1	0	0	1,6	0	0
2018	4\7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,3	8,2	4,1	142	1,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	21,7	0	0	0,6	0	0
2018	11\3	Капуста тушенная	180	4,2	3,4	16,3	121	37,5	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	95,8	0	0	1,3	0	0
2018		Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	41	38	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	35	0	0	0,1	0	0
		Итого		27	21,8	91,3	705	89,1	0	0	0	0,41	0,25	0	0	0	0	219,6	0	0	8,2	0	0
		Всего за день		38,2	32,8	147,2	1155	90,6	0	0	0	0,41	0,35	0	0	0	0	464,5	0	0	9	0	0