

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ №

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Коломойцев А.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ

1 День

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2011	45	САЛАТ ИЗ ВИТАМИННЫХ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6		
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	13,3	6,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ ИЛИ КАКАО	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	15	СЫР (ТОРЦИНИИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0		
Итого за прием пищи:				15,8	16,1	78,0	489,9	0,0	0,2	0,1	0,7	136,6	26,6	130,0	1,3		

2 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
2011	212	ОМЛЕТ	200	22,6	21,3	3,6	392,8	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				25,6	22,2	31,1	521,3	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	264,7	3,5		
Итого за прием пищи:																	
				Обед													
				200													
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5		
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,8		
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	18,3	18,4	65,5	413,0	0,2	12,4	0,6	2,5	45,2	49,8	178,0	2,6		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				26,1	26,4	108,8	571,4	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	106,8	314,0	6,3		

3 день

Сборник гической рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1		24,6	9	22,2	0,4		
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13,3	6,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	15	СЫР (ПОПЦИМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
Итого за прием пищи:				17,3	10,7	70,8	489,9	0,1	1,6	0,3	3,3	55,4	25,2	87,2	2,4		

4. ДЕНЬ

[illegible]

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,3		
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,1		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,1		
Итого за прием пищи:				21,8	18,2	67,1	509,4	0,0	0,4	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,1		
Обед																	
		ВОДА	200														
2011	13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,1		
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,1		
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	16,0	21,0	18,0	214,6	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,1		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	181,9	3,3		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,1		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,1		
Итого за прием пищи:				31,0	32,7	94,4	81,1	0,5	15,4	0,6	8,2	126,0	175,8	418,3	9,1		

5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				18,0	17,3	66,5	547,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5
Обед															
ВОДА															
200															

		200														
		Всего														
		Обед														
		60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ														
2011	96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,4	
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7	
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,4	
Итого за прием пищи:				31,4	25,9	104,3	732,1	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	285,3	5,8	

6 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		Витамины					Минеральные вещества										
								В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг								
Завтрак																							
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1		24,6	9	22,2	0,4								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	14,9	10,7	39,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7								
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7								
2011	15	СЫР (ТОРЦИНИИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,7								
2008		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3								
Итого за прием пищи:				19,7	14,5	67,1	480,3	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7								
Обед																							
ВОДА																							
200																							

		Обед													
		200													
		Вода													

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6		
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,0		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				15,4	20,0	63,0	481,0	0,2	0,8	0,2	1,4	74,8	34,4	172,4	2,7		

ВОДА

Обед

2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3		
2008	272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				31,0	22,9	95,4	731,0	0,6	10,3	0,4	9,5	118,2	172,6	343,5	8,8		

8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5		
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	7,5	41,9	428,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1		
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1		

ВОДА

Обед

2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7		
2011	88	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4		
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7		
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	146,0	4,5		
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				35,3	25,6	107,4	754,2	0,7	14,6	0,3	11,5	160,2	113,0	295,3	8,9		

9 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы , г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1		24,6	9	22,2	0,4
2008	113	Суп молочный с крутой рисовой	200	12,6	8,4	39,4	274,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3
2011	377	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2011	15	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
2008		Хлеб или батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				15,2	17,6	67,0	477,9	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3
Итого за прием пищи:															
				200											
Обед															
2011	45	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6
2012	87	Суп с рыбными консервами	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0
2020	ТТК № 7	Мясо курицы запеченное в соусе	90	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5
2011	312	Пюре картофельное	150	3,2	2,9	51,4	330,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9	1,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		Хлеб	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				26,3	23,7	108,8	833,1	0,3	29,3	0,6	4,4	159,3	88,0	251,6	5,8

10 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	76,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1		
		ВОДА	200														
Обед																	
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5		
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	5,6	2,2	15,3	166,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0		
2008	306	ГОЛЫЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	16,1	17,4	30,7	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0		
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				25,1	23,0	77,6	726,6	0,2	31,6	1,9	6,8	166,9	97,1	219,5	5,1		

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ №

УТВЕРЖДАЮ:
И.П. Коломойцев А.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ

1 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2011	45	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6		
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	13,3	6,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ ИЛИ КАКАО	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0		
Итого за прием пищи:		ВОДА	200	15,8	16,1	68,0	489,9	0,0	0,2	0,1	0,7	136,6	26,6	130,0	1,3		
Обед																	
2008	56	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,1	2,9	5,6	52,8	0,0	2,9	0,0	1,4	20,6	12,3	26,0	0,7		
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3		
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0		
2008	272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7		
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				32,9	25,4	113,7	763,9	0,5	10,3	0,4	6,6	127,1	73,6	222,6	6,0		
2 день																	
Завтрак																	
2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СОСЛЕННЫХ	100	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
2011	212	ОМЛЕТ	210	22,6	21,3	3,6	392,8	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				25,6	22,2	31,1	521,3	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	264,7	3,5		
Обед																	
		ВОДА	200														
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5		
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,4		
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	18,3	18,4	65,5	413,0	0,2	12,4	0,6	2,5	45,2	49,8	178,0	2,6		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				26,1	26,4	108,8	571,4	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	106,8	314,0	6,3		

3 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
				Завтрак												
2008		Икра кабачковая консервированная	100	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1		24,6	9	22,2	0,4	
2011	121	Суп молочный с макаронными изделиями	200	13,3	6,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3	
2008		Хлеб или батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
2011	15	Сыр (топленый)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0	
2011	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
Итого за прием пищи:				17,3	10,7	70,8	489,9	0,1	1,6	0,3	3,3	55,4	25,2	87,2	2,4	

4. 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	4,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5	
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:				21,8	18,2	67,1	508,4	0,0	0,4	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,7	
				200												
				Обед												
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7	
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4	
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	18,0	24,0	19,0	219,0	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	180	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:				33,0	35,7	95,4	81,1	0,5	15,4	0,6	8,2	126,0	175,8	418,3	9,0	

5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				18,0	17,3	66,5	547,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5

			Обед												
			200												
2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ	100	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				31,4	25,9	104,3	732,1	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	285,3	5,8

6 День

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1		24,6	9	22,2	0,4
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	14,9	10,7	39,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
2008		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,7
				19,7	14,5	67,1	480,3	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7
Итого за прием пищи:															
		ВОДА	200												

			Обед												
			200												
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				24,2	25,1	109,7	799,6	0,3	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	250,0	5,2

7 День

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		Витамины					Минеральные вещества			
								В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6	
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:				15,4	20,0	63,0	481,0	0,2	0,8	0,2	1,4	74,8	34,4	172,4	2,7	

		ВОДА		200												
Обед																
2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУЦОВ СВЕЖИХ	100	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3	
2008	272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:				31,0	22,9	95,4	731,0	0,6	10,3	0,4	9,5	118,2	172,6	343,5	8,8	

8 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины					Минеральные вещества			
								В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5	
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6,6	7,5	41,9	428,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1	
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:				17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1	
Обед																
			200													

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

9 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		Витамины						Минеральные вещества			
								В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1		24,6	9	22,2	0,4		
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ РИСОВОЙ	200	12,6	8,4	39,4	274,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2011	15	СЫР (ТОРЦИМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0		
2008			40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				15,2	17,6	67,0	477,9	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3		
Обед																	
ВОДА				200													
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6		
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0		
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5		
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,2	2,9	51,4	330,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9	1,2		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				26,3	23,7	108,8	833,1	0,3	29,3	0,6	4,4	158,3	88,0	251,6	5,8		
40. Итого за прием пищи:																	

10 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,1
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,1
Итого за прием пищи:				17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1
Обед															
		ВОДА	200												
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРЕКОВИ	100	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,1
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННАМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	2,2	15,3	188,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	16,1	17,4	30,7	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,1
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,1
Итого за прием пищи:				25,1	23,0	77,6	725,6	0,2	31,6	1,9	6,8	158,9	97,1	219,5	5,1