

Утверждаю:
Директор МБОУ «Локосовская СОШ - детский сад им. З.Т. Скутина»



И.И. Баглай

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Локосовская средняя общеобразовательная школа - детский сад им. З.Т. Скутина»

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с 12 лет и старше

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН на 2024год

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

(Белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)

в блюдах и кулинарных изделиях

1 ДЕНЬ

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Н, мг | Se, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 222 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 190/20 | 200 | 10,4 | 13,2 | 29,8 | 396,2 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 223,7 | 37,4 | 267,5 | 1,4 | 360,3 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 3,0 | 12,0 | 91,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 114,8 | 19,8 | 90,8 | 0,5 | 190,5 | 9,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 700 | ГРУША | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 216,0 | 25,2 | 171,0 | 0,0 | 262,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 16,0 | 16,8 | 67,2 | 607,2 | 0,2 | 2,1 | 0,2 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 0,7 | 559,1 | 89,0 | 546,1 | 2,3 | 839,4 | 13,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,7 | 2,9 | 7,3 | 66,5 | 0,0 | 3,9 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 32,3 | 19,2 | 37,6 | 1,2 | 279,4 | 6,8 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 84 | ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ 220/20/10 | 250 | 8,77 | 10,01 | 9,99 | 172,79 | 0,1 | 14,1 | 0,4 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 49,6 | 29,9 | 101,7 | 1,8 | 394,3 | 7,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 265 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 180 | 12,90 | 13,2 | 34,6 | 617,5 | 0,1 | 1,3 | 0,2 | 2,9 | 0,0 | 0,2 | 21,6 | 44,6 | 222,7 | 2,8 | 441,1 | 8,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,6 | 52,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 703 | БАНАН | 100 | 1,7 | 0,8 | 20,9 | 109,0 | 0,1 | 11,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 9,1 | 47,7 | 31,8 | 0,7 | 395,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | 850 | 27,9 | 27,2 | 108,9 | 1106,3 | 0,4 | 30,8 | 0,6 | 6,7 | 0,1 | 0,4 | 128,7 | 153,5 | 428,0 | 7,7 | 1564,1 | 24,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| Всего за день: | | | 1400 | 43,9 | 44,0 | 176,1 | 1713,6 | 0,6 | 32,9 | 0,8 | 6,5 | 0,3 | 1,1 | 687,8 | 242,5 | 974,1 | 10,0 | 2403,5 | 37,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | | | | | |

2 ДЕНЬ

| Сборник рецептов | № технol о-ческ ой карты | Прем 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 | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 246 | РЫБА(ГОРЕУЛА), ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 100 | 10.1 | 11.3 | 15.8 | 189.4 | 0.1 | 2.0 | 0.1 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 0.2 | 90.8 | 64.1 | 288.7 | 1.1 | 579.4 | 175.4 | 0.7 | 0.0 | | | | | |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3.9 | 7.1 | 24.3 | 185.7 | 0.2 | 16.0 | 0.0 | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 21.8 | 41.6 | 105.8 | 1.8 | 1 136.8 | 10.0 | 0.1 | 0.0 | | | | | |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0.8 | 0.0 | 12.3 | 62.9 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 28.0 | 18.0 | 30.5 | 3.0 | 110.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | 0.8 | 27.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | | | | | |
| 2008 | МК | МАНДАРИН | 100 | 0.8 | 0.0 | 7.5 | 38.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | 0.8 | 27.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 600 | 18.4 | 18.7 | 76.4 | 564.2 | 0.5 | 19.5 | 0.1 | 2.2 | 0.2 | 0.3 | 152.4 | 137.9 | 476.6 | 7.9 | 1 907.2 | 187.6 | 0.8 | 0.0 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0.7 | 5.1 | 9.6 | 66.6 | 0.0 | 5.5 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 12.6 | 7.6 | 23.0 | 0.6 | 77.0 | 1.6 | 0.0 | 0.0 | | | | | |
| 2008 | 76 | БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОМ 220/20/10 | 250 | 5.4 | 6.4 | 20.6 | 298.5 | 0.1 | 13.9 | 0.3 | 0.6 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 52.5 | 38.7 | 105.7 | 2.2 | 692.9 | 10.3 | 0.1 | 0.0 | | | | | |
| 2011 | 246 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ | 100 | 14.6 | 15.9 | 19.9 | 320.1 | 0.0 | 0.6 | 0.2 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 19.9 | 20.0 | 135.2 | 2.0 | 306.0 | 6.7 | 0.0 | 0.0 | | | | | |
| 2008 | 181 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9.2 | 6.1 | 41.6 | 257.5 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 5.1 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 19.0 | 136.1 | 201.9 | 4.7 | 286.1 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | | | | | |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.6 | 0.2 | 22.0 | 92.7 | 0.0 | 51.9 | 0.1 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 12.5 | 3.1 | 1.4 | 0.3 | 5.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | |
| 2008 | 705 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | 40.8 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | | | | | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 6.6 | 16.8 | 0.4 | 25.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 860 | 34.0 | 34.1 | 136.4 | 1 144.0 | 0.4 | 71.9 | 0.6 | 10.6 | 0.2 | 0.3 | 126.5 | 217.8 | 510.1 | 11.4 | 1 434.1 | 22.8 | 0.1 | 0.0 | | | | | |
| Всего за день: | | | | 1460 | 52.4 | 52.8 | 214.8 | 1 708.20 | 0.90 | 91.40 | 0.70 | 12.80 | 0.40 | 0.60 | 278.90 | 355.70 | 966.70 | 19.30 | 3 341.30 | 210.40 | 0.90 | 0.00 | | | | | |

3 День

| Сборник рецептов | № технологической карты | Приме 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5 | 205 | 8,4 | 9,9 | 22,2 | 289,5 | 0,2 | 0,9 | 0,0 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 179,0 | 46,5 | 197,7 | 1,2 | 318,7 | 16,4 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| 2011 | 429 | БУЛОЧКА ВЕШНИЦА | 50 | 8,1 | 8,4 | 25,1 | 289,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 23,5 | 11,9 | 86,0 | 1,1 | 121,6 | 4,9 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 1,8 | 1,3 | 11,1 | 63,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 62,0 | 11,6 | 47,6 | 0,3 | 91,1 | 4,7 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| 2011 | 338 | БЕЛКО | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,1 | 15,0 | 7,5 | 0,3 | 24,0 | 18,5 | 13,5 | 3,3 | 9,9 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | 605 | 20,2 | 20,4 | 81,6 | 713,3 | 0,5 | 4,9 | 0,2 | 3,6 | 0,6 | 0,5 | 491,2 | 113,3 | 538,1 | 7,9 | 688,1 | 28,4 | 0,1 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 5,2 | 4,4 | 70,3 | 0,1 | 19,8 | 0,1 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 16,2 | 17,0 | 30,3 | 0,9 | 241,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 101 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20 | 250 | 1,2 | 6,1 | 10,7 | 85,6 | 0,1 | 4,1 | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 24,3 | 16,6 | 38,0 | 0,7 | 294,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 100/100 | 200 | 15,98 | 10,96 | 22,49 | 420,43 | 0,29 | 18,07 | 7,72 | 2,30 | 0,47 | 1,97 | 32,88 | 36,48 | 392,32 | 7,85 | 470,08 | 12,37 | 0,25 | 0,04 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,8 | 0,1 | 30,7 | 126,7 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 61,1 | 35,8 | 46,9 | 1,0 | 613,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 705 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | 800 | 22,5 | 22,7 | 90,9 | 811,6 | 0,6 | 42,7 | 8,2 | 6,2 | 0,6 | 2,2 | 144,6 | 118,2 | 550,4 | 12,1 | 1 876,4 | 19,1 | 0,3 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | | 1405 | 42,8 | 43,1 | 172,5 | 1 524,9 | 1,1 | 47,6 | 8,4 | 9,8 | 1,2 | 2,7 | 635,7 | 231,5 | 1 088,5 | 20,0 | 2 363,5 | 47,5 | 0,4 | 0,0 | | | | | | | | | | |

4 День

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|----------------------|---------|-------|--------|-----|-----|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| 2008 | 375 | БЕЕСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 15,2 | 17,1 | 5,9 | 293,5 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 185,4 | 33,8 | 167,0 | 0,6 | 291,9 | 16,4 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 5,4 | 6,6 | 39,4 | 243,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,7 | 3,1 | 13,3 | 97,2 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 114,8 | 19,8 | 90,8 | 0,5 | 190,5 | 9,9 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| к/к | к/к | ЗЕФИР | 30 | 0,3 | 0,0 | 31,4 | 146,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 1,8 | 3,6 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 550 | 27,5 | 27,1 | 108,4 | 869,2 | 0,2 | 1,4 | 0,2 | 1,6 | 0,1 | 7,8 | 332,2 | 72,6 | 369,5 | 3,3 | 535,4 | 27,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ | 100 | 2,7 | 5,9 | 7,1 | 85,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 0,0 | 23,1 | 13,0 | 28,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| 2008 | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20 | 250 | 8,9 | 10,0 | 18,2 | 249,6 | 0,1 | 3,0 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 23,0 | 42,5 | 92,9 | 1,8 | 322,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| 2008 | 231 | РЫБАТРЕСКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,3 | 6,4 | 9,5 | 147,8 | 0,1 | 2,4 | 0,5 | 3,6 | 0,0 | 0,1 | 51,6 | 58,2 | 224,0 | 1,1 | 502,3 | 143,6 | 0,6 | 0,0 | | | | |
| 2008 | 335 | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,1 | 24,6 | 172,7 | 0,2 | 12,4 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 44,9 | 35,0 | 101,4 | 1,4 | 913,7 | 10,2 | 0,1 | 0,0 | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | 0,6 | 0,4 | 38,8 | 140,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 40,0 | 18,0 | 24,0 | 0,8 | 300,0 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 850 | 29,1 | 29,1 | 116,7 | 893,3 | 0,5 | 27,8 | 0,7 | 8,4 | 0,1 | 0,3 | 190,8 | 177,1 | 504,6 | 7,0 | 2 091,0 | 170,9 | 0,7 | 0,0 | | | |
| Всего за день: | | | | 1400 | 56,6 | 56,2 | 225,1 | 1 752,5 | 0,7 | 29,2 | 0,9 | 10,0 | 0,2 | 8,1 | 523,0 | 249,7 | 874,1 | 10,3 | 2 626,4 | 198,3 | 0,7 | 0,0 | | | |

5 День

| Сборник рецептов | № технol о-гнческ ой карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|-------------|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мг | Ca, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,9 | 6,6 | 26,5 | 207,2 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 139,9 | 19,8 | 116,2 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| 2011 | 2 | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ 20/10/10 | 40 | 3,6 | 5,7 | 14,1 | 132,5 | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 7,4 | 7,6 | 18,1 | 0,4 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,4 | 1,9 | 0,4 | 86,3 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,4 | 24,8 | 93,7 | 2,5 | 222,2 | 8,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 703 | БАНАН | 100 | 1,7 | 0,8 | 20,9 | 109,0 | 0,1 | 11,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 47,7 | 31,8 | 0,7 | 395,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 530 | 18,9 | 19,7 | 70,6 | 637,1 | 0,3 | 15,4 | 0,2 | 1,9 | 0,1 | 0,2 | 300,4 | 108,7 | 354,2 | 6,7 | 689,8 | 9,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 10 | САЛАТ ИЗ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО | 100 | 1,4 | 5,1 | 11,7 | 38,8 | 0,0 | 9,1 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 20,9 | 12,7 | 36,3 | 0,9 | 128,3 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 91 | РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ 220/20/10 | 250 | 7,5 | 9,9 | 10,9 | 249,8 | 0,1 | 3,1 | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 26,0 | 17,0 | 58,9 | 0,8 | 263,6 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 9,8 | 6,6 | 19,8 | 298,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 0,1 | 15,0 | 27,8 | 157,4 | 2,7 | 297,9 | 5,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 3,7 | 6,3 | 17,2 | 209,9 | 0,1 | 11,9 | 0,6 | 3,4 | 0,1 | 0,1 | 50,4 | 30,2 | 73,7 | 1,4 | 488,7 | 6,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,6 | 52,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 706 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 709 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 20,0 | 94,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 890 | 28,0 | 28,5 | 114,2 | 1 028,0 | 0,5 | 24,2 | 0,8 | 9,5 | 0,2 | 0,3 | 136,6 | 110,2 | 395,7 | 8,2 | 1 285,5 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| Всего за день: | | | | 1 470 | 46,9 | 48,2 | 184,8 | 1 663,1 | 0,8 | 39,6 | 1,0 | 11,4 | 0,3 | 0,5 | 437,0 | 218,9 | 750,9 | 14,9 | 1 975,3 | 29,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |

6 День

| Сборник рецептов | № технol о-гческ ой карты | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|----------------------|---------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| 2011 | 222 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГАС МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ 180/20 | 200 | 12,4 | 13,2 | 49,8 | 398,2 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 0,3 | 223,7 | 37,4 | 267,5 | 1,4 | 360,3 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/20 | 40 | 6,4 | 6,4 | 10,0 | 121,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 190,9 | 13,6 | 121,8 | 0,6 | 42,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 433 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,0 | 1,5 | 12,3 | 70,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 76,6 | 14,3 | 58,8 | 2,6 | 112,4 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,1 | 15,0 | 7,5 | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 9,9 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 590 | 21,4 | 21,7 | 86,8 | 660,5 | 0,2 | 15,8 | 7,7 | 1,1 | 24,2 | 17,0 | 504,7 | 68,6 | 458,0 | 6,6 | 515,6 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 48 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 100 | 1,6 | 6,2 | 5,2 | 85,4 | 0,0 | 12,6 | 0,5 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 17,5 | 27,9 | 1,4 | 229,8 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 220/20/10 | 250 | 3,4 | 6,2 | 10,6 | 152,6 | 0,1 | 6,9 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 28,2 | 16,8 | 36,1 | 0,7 | 253,2 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ ТОМАТНОМ 70/30 | 100 | 13,8 | 11,2 | 3,8 | 334,6 | 0,3 | 24,1 | 10,9 | 3,4 | 0,0 | 2,6 | 19,7 | 32,7 | 445,7 | 9,9 | 475,1 | 10,8 | 0,3 | 0,1 | | | | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 7,3 | 6,2 | 46,6 | 271,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 10,0 | 54,8 | 1,3 | 84,7 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 1,1 | 0,2 | 36,5 | 109,9 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 8,9 | 15,5 | 3,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 850 | 30,0 | 30,3 | 121,2 | 1 042,3 | 0,6 | 48,0 | 11,6 | 9,4 | 0,2 | 2,7 | 109,6 | 96,3 | 614,2 | 17,6 | 1 095,8 | 18,4 | 0,3 | 0,1 | | | | | |
| Всего за день: | | | | 1440 | 51,4 | 52,0 | 208,0 | 1 702,8 | 0,8 | 63,8 | 19,3 | 10,5 | 24,4 | 19,7 | 614,3 | 164,9 | 1 072,2 | 24,2 | 1 611,4 | 27,4 | 0,3 | 0,1 | | | | | |

7 день

| Сборник рецептов | № техн о-гическ ой карты | Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|---------|----------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 279 | ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ | 110 | 10,8 | 10,7 | 23,7 | 211,2 | 0,1 | 1,6 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,1 | 23,5 | 16,0 | 88,8 | 1,3 | 227,5 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| 2008 | 136 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ | 180 | 3,2 | 8,2 | 25,5 | 159,3 | 0,1 | 20,9 | 0,7 | 0,6 | 0,2 | 0,1 | 66,1 | 36,9 | 77,7 | 1,7 | 542,8 | 7,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,7 | 3,1 | 13,3 | 97,2 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 114,8 | 19,8 | 90,8 | 0,5 | 190,5 | 9,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 708 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| 2008 | 705 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 22,0 | 22,5 | 90,3 | 600,0 | 0,3 | 23,1 | 0,8 | 4,7 | 0,2 | 0,3 | 216,7 | 88,3 | 308,6 | 5,3 | 1 040,3 | 24,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 5,2 | 4,4 | 70,3 | 0,1 | 19,8 | 0,1 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 16,2 | 17,0 | 30,3 | 0,9 | 241,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| 2008 | 98 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20 | 250 | 4,1 | 4,0 | 6,1 | 155,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 18,8 | 22,0 | 52,4 | 0,8 | 384,3 | 3,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| 2008 | 251 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ | 100 | 13,5 | 10,7 | 8,5 | 194,9 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 0,2 | 56,7 | 29,8 | 196,1 | 0,9 | 336,0 | 107,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 335 | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,1 | 24,6 | 172,7 | 0,2 | 12,4 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 44,9 | 35,0 | 101,4 | 1,4 | 913,7 | 10,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,7 | 0,0 | 22,2 | 128,4 | 0,0 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 55,0 | 32,2 | 42,2 | 0,9 | 552,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| К/к | | К/к | ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0,02 | 20,9 | 97,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 2,4 | 0,3 | 9,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 870 | 26,3 | 26,4 | 105,2 | 905,9 | 0,6 | 38,5 | 0,6 | 5,3 | 0,4 | 0,4 | 5,4 | 201,0 | 148,8 | 456,9 | 15,4 | 2 480,4 | 124,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | 1420 | 48,3 | 48,9 | 195,5 | 1 505,9 | 0,9 | 61,6 | 1,4 | 10,0 | 0,6 | 0,6 | 6,7 | 417,7 | 237,1 | 765,5 | 20,7 | 3 520,7 | 148,6 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

8 день

| Сборник рецептов | № технol-гическ ой карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|----------------------|---------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 7,8 | 9,5 | 27,9 | 212,3 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 133,0 | 47,4 | 170,8 | 1,2 | 264,8 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2011 | 425 | БУЛОЧКА С ПОВИДОМ ОБСЫННАЯ | 50 | 8,3 | 8,8 | 14,6 | 218,1 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 39,2 | 11,0 | 105,8 | 1,3 | 121,6 | 9,6 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 70,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 27,8 | 20,9 | 36,9 | 3,7 | 124,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2011 | 701 | АПЕЛЬСИН | 150 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,0 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 13,0 | 23,0 | 0,3 | 197,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 600 | 18,4 | 18,7 | 74,7 | 584,2 | 0,3 | 61,4 | 0,1 | 2,7 | 1,0 | 0,4 | 237,6 | 96,1 | 363,9 | 7,3 | 734,7 | 24,7 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,7 | 5,1 | 9,6 | 66,6 | 0,0 | 5,5 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 7,6 | 23,0 | 0,6 | 77,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 62 | СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ.СО СМЕТАНОЙ 23020/10 | 250 | 8,7 | 6,9 | 35,6 | 298,5 | 0,1 | 13,9 | 0,3 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 52,5 | 38,7 | 105,7 | 2,2 | 692,9 | 10,3 | 0,1 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 266 | БИФШТЕКС РУБЕНЫЙ | 100 | 5,8 | 12,0 | 21,7 | 297,9 | 0,1 | 2,0 | 0,1 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 18,0 | 20,2 | 109,3 | 1,7 | 230,7 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 12,4 | 6,3 | 17,8 | 209,9 | 0,1 | 11,9 | 0,6 | 3,4 | 0,1 | 0,1 | 50,4 | 30,2 | 73,7 | 1,4 | 498,7 | 6,5 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 19,4 | 54,8 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 3,6 | 3,1 | 0,5 | 79,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 850 | 30,6 | 30,7 | 122,6 | 1 015,9 | 0,4 | 34,7 | 1,0 | 8,1 | 0,2 | 0,3 | 152,8 | 110,7 | 349,0 | 7,6 | 1 621,5 | 24,5 | 0,1 | 0,0 | | | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 1450 | 49,0 | 49,4 | 197,3 | 1 800,1 | 0,7 | 96,1 | 1,1 | 10,8 | 1,2 | 0,7 | 390,4 | 206,8 | 702,9 | 14,9 | 2 356,2 | 49,2 | 0,1 | 0,0 | | | | | |

9 день

| Сборник рецептов | № техн о-гическ ой 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 9,8 | 6,6 | 19,8 | 298,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 0,1 | 15,0 | 27,8 | 157,4 | 2,7 | 297,9 | 5,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 3 | РИС ПРИРУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ | 180 | 3,8 | 9,3 | 29,4 | 257,1 | 0,1 | 4,7 | 533,0 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 190,9 | 13,6 | 121,8 | 0,6 | 42,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,7 | 0,0 | 11,0 | 56,6 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 16,2 | 27,5 | 2,7 | 98,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 710 | ЙОГУРТ | 150 | 4,1 | 3,8 | 10,1 | 84,8 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 216,0 | 25,2 | 171,0 | 0,0 | 282,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 619 | 19,7 | 19,8 | 78,8 | 738,1 | 0,4 | 7,4 | 533,1 | 4,3 | 0,0 | 0,5 | 450,7 | 86,6 | 495,1 | 6,8 | 730,5 | 6,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 67 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,5 | 5,8 | 6,3 | 122,0 | 0,0 | 9,3 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 26,8 | 17,5 | 39,2 | 0,8 | 278,9 | 3,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 91 | РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 22020/10 | 250 | 7,5 | 9,9 | 10,9 | 249,8 | 0,1 | 3,1 | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 26,0 | 17,0 | 58,9 | 0,8 | 263,6 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 12,4 | 10,7 | 19,9 | 478,9 | 0,2 | 10,5 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,2 | 23,4 | 43,0 | 200,6 | 3,2 | 995,6 | 12,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 39,4 | 121,4 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,5 | 7,1 | 12,5 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 708 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| 2008 | 706 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,9 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 800 | 27,2 | 27,2 | 108,5 | 1 124,8 | 0,5 | 26,5 | 0,4 | 7,5 | 0,1 | 0,3 | 102,8 | 102,1 | 371,2 | 9,5 | 1 631,2 | 21,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| Всего за день: | | | | 1430 | 46,9 | 47,0 | 187,3 | 1 862,8 | 0,9 | 33,9 | 533,5 | 11,8 | 0,1 | 0,8 | 553,5 | 188,7 | 866,3 | 16,3 | 2 381,7 | 26,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | | | | |

10 День

| Сборник рецептов | № техн о-гическ ой карты | Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|-------|---------|----------------------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| 2008 | 187 | КАША "ЯГТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ | 200 | 9,1 | 5,6 | 48,1 | 306,0 | 0,2 | 2,0 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,2 | 160,4 | 48,2 | 189,2 | 1,8 | 377,8 | 15,2 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/10 | 30 | 1,4 | 8,0 | 8,9 | 131,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 5,2 | 5,4 | 15,9 | 0,3 | 25,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 3,0 | 12,0 | 91,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 114,8 | 19,8 | 90,8 | 0,5 | 190,5 | 9,9 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2008 | кк | МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,0 | 7,5 | 38,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 570 | 21,1 | 21,3 | 65,2 | 658,3 | 0,4 | 2,5 | 0,3 | 3,2 | 0,3 | 309,6 | 86,0 | 407,7 | 5,2 | 647,7 | 27,3 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 27 | САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ | 100 | 3,9 | 4,4 | 27,7 | 118,3 | 0,0 | 6,6 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 374,9 | 20,7 | 219,7 | 1,6 | 184,1 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2008 | 39/73 | СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И ГРЕНКАМИ 20/20/10 | 250 | 8,90 | 8,71 | 18,76 | 285,62 | 0,2 | 3,7 | 0,2 | 2,2 | 0,1 | 0,1 | 28,5 | 35,1 | 122,4 | 2,5 | 499,7 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2012 | 245 | РЫБА(МИНТАЙ), ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100 | 10,3 | 6,2 | 17,3 | 180,4 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 48,0 | 57,8 | 252,9 | 0,9 | 481,5 | 173,3 | 0,8 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2008 | 133 | КАРТФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ | 180 | 3,7 | 10,0 | 22,6 | 245,2 | 0,2 | 14,3 | 0,3 | 4,4 | 0,0 | 0,1 | 31,4 | 42,6 | 104,2 | 1,8 | 979,6 | 9,6 | 0,1 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2008 | 402 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,6 | 52,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2008 | 704 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| 2008 | 707 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 18,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 850 | 29,5 | 29,6 | 122,5 | 970,0 | 0,6 | 25,7 | 0,7 | 10,4 | 0,2 | 0,4 | 498,9 | 168,3 | 733,4 | 8,0 | 2208,9 | 191,3 | 0,9 | 0,0 | | | | | | | |
| Всего за день: | | | | 1420 | 50,6 | 50,9 | 207,7 | 1 638,3 | 1,0 | 28,2 | 1,0 | 13,6 | 0,5 | 0,7 | 808,5 | 284,3 | 1 141,1 | 13,2 | 2 856,6 | 218,6 | 0,9 | 0,0 | | | | | | | |