

*[Handwritten signature]*

Согласовано:

Директор МАУ ДО ДЗОЛ «Родничок»

Г.В. Гапонова



Утверждаю:

Директор ООО «ТКОП»

Г.А. Ермакова



## ООО «Гавдинский комбинат общественного питания»

### Примерный рацион питания 14 дневного меню в организации отдыха и оздоровления детей с 12 и старше

**06.07.2025г**

(Калорийность 3355-3712 ккал)

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	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	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																									
1996	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	5,6	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5	
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ (60)	2,4	7,0	26,7	191,9	0	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0,4	9,3	8,2	24,8	9,9	0,7	0,2	0,9	
2003	81/2003	Напиток ВИТОШКА	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	0,36	3	120	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ПР	Йогурт 2,5% 0,125г	2,9	2,5	17	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>13,9</b>	<b>18,1</b>	<b>117,8</b>	<b>733,4</b>	<b>20,5</b>	<b>133</b>	<b>3,74</b>	<b>1,68</b>	<b>0,4</b>	<b>0,44</b>	<b>0,5</b>	<b>0,46</b>	<b>4,5</b>	<b>149,2</b>	<b>123,5</b>	<b>182,1</b>	<b>46,4</b>	<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	<b>10,9</b>	
<b>Обед</b>																									
2003	7/2003	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	1,2	10,1	8,4	253,1	28,2	4,7	4,2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	36,1	30,7	13,3	0,9	0,3	2,6
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	2,3	6,2	12,1	154,2	8,2	225,6	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	10,8	51,2	53,6	26,3	1,3	0,6	6,2
1996	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	14,3	14,1	7,0	231,5	0,8	13,4	2,6	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3,5	2,1	29,2	148,3	26,2	1,6	1,8	5,6	
1996	256	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	5,6	5,2	37,6	224,5	0,5	86,4	3,3	0	0,1	0	0	0,2	1,1	15,9	28,0	183,4	25,0	1,3	0,7	0,7	0,6	0,6	
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	0,5	
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	0,5	0,5	
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,5</b>	<b>36,9</b>	<b>114,2</b>	<b>1099,9</b>	<b>126,0</b>	<b>373,3</b>	<b>12,7</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>6,7</b>	<b>59,6</b>	<b>176,7</b>	<b>474,4</b>	<b>107,2</b>	<b>8,5</b>	<b>4,1</b>	<b>8,5</b>	<b>4,1</b>	<b>16,1</b>	
<b>Полдник</b>																									
2008		Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	4,5	5,9	44,6	250,2	0	6,6	0	0	0	0	0	0	0,4	0	17,4	54	12	1,3	0	0	0	0	
1996	627/1996	ЧАЙ С САХАРОМ	0,2	0,1	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,9	0,7	0	0	0	0	
1997	688/1997	Фрукты	0,5	0,5	11,8	54	12	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4	2,4	2,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>5,2</b>	<b>6,5</b>	<b>61,0</b>	<b>321,3</b>	<b>12</b>	<b>12,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,4</b>	<b>49,5</b>	<b>74,6</b>	<b>27,5</b>	<b>4,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	
<b>Ужин 1</b>																									
2003	20/2003	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	1,5	15,1	7,4	290,1	4,4	416,7	6,7	0	0	0	0	0	0,1	0,6	23,2	41,9	20,4	0,8	0,3	0,3	2,9	2,9	
2003	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	17,3	21,7	2,8	263,9	1,0	158,1	3,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,9	3,8	19,7	152,8	22,8	1,5	1,2	4,2	4,2		
2017	204/2017	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	10,0	9,3	34,3	310,9	0,1	53,6	1,2	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	15,6	192,2	145,7	15,0	1,2	1,1	0,8	0,8		
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	0,5		
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	0,5		
2003	588/1996	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,4	0	13,3	53,0	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	8,2	0	1,8	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>35,3</b>	<b>46,8</b>	<b>96,3</b>	<b>1103,8</b>	<b>5,5</b>	<b>630,0</b>	<b>11,7</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>7,0</b>	<b>49,9</b>	<b>258,3</b>	<b>393,0</b>	<b>70,5</b>	<b>6,5</b>	<b>3,3</b>	<b>6,5</b>	<b>3,3</b>	<b>8,9</b>	
<b>Ужин 2</b>																									
2003	79/2003	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	5,1	5,3	29,5	192,3	0,7	31,3	0,1	0	0,1	0	0	0	0,5	16,8	25,8	52,5	8,4	0,5	0,4	0,4	3,1	3,1	
	645/1996	Напиток кисломолочный Снежок 2,5%	4	3	6	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

## 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
1996	297/1996	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/20	37,7	24,0	41,9	537,8	1,9	117,5	0,5	0,1	0,1	0,5	0,2	0	1,2	3,5	395,2	490,0	59,7	1,5	1,2	4,0
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
1997	325/1997	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	7,6	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
2017	379/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9	
	ГР	Молочный коктейль 2,5% 200гр	200	2,6	2,5	9,5	130	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	0	110	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
			200	50,6	33,1	82,4	889,3	10,0	303,1	2,55	1,8	0,2	0,93	0,4	0,21	2,0	17,4	640,9	664,1	87,4	3,1	2,2	20,5
<b>Обед</b>																							
2003	5/2003	Салат "РЫЖИК"	100	5,5	20,3	4,2	196,9	12,9	1090,1	7,0	0,4	0	0,1	0,2	0,1	0,5	7,5	143,5	127,1	27,6	1,1	0,9	6,3
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4
2003	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	100	15,6	15,3	11,5	260,1	5,1	53,4	3,2	0,4	0	0,2	0,2	0,2	3,1	6,6	39,0	171,5	28,1	1,9	1,8	9,0
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	6,0	48,2	298,8	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	22,5	229,0	154,7	5,4	1,7	2,8
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1996	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	6,2	25,7	20	3,4	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
			200	43,7	48,2	129,0	1121,5	42,9	1391,3	20,5	0,8	0,8	0,5	0,4	0,8	8,5	75,9	278,2	670,8	265,9	13,8	6,1	23,9
<b>Полдник</b>																							
2000		Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	6,6	0	0	0	0	0	0	0,4	0	17,4	54	12	1,3	0	0
1996	627/1996	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,2	0,1	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,9	0,7	0	0	
1997	688/1997	Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54	12	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
			200	5,2	6,5	61,0	321,3	12	12,6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,9	2,4	49,5	74,6	27,5	4,6	0,2	2,4
<b>Ужин 1</b>																							
2003	13/2003	Салат "ОСЕННИЙ"	100	1,11	14,43	4,32	151,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1996	394/1996	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	16,4	19,1	32,6	382,3	18,0	24,0	4,4	0	0,2	0,2	0	0,6	4,5	17,8	33,4	231,7	64,8	2,8	3,5	16,3
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5
1996	646/1996	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	5,1	21,9	2,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,4	14,5	3,2	3,6	0,2	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
			200	23,71	34,23	80,52	741,69	20,6	24,2	4,4	0	0,4	0,2	0	0,6	5,4	43,1	62,9	287,5	78,9	6,0	4,2	17,3
<b>Ужин 2</b>																							
1996	426/1996	ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	100	6,8	8,3	33,9	240,5	6,3	34,7	0,4	0,3	0,2	0	0	0,1	1,0	22,7	27,8	85,8	17,4	1,1	0,6	6,1
1996	645/1996	ЙОГУРТ литевой 2,5%	200	5,6	5	9	113	1,4	40	0	0	0,1	0,3	0	0	0,3	0	240	190	28	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
			200	12,4	13,3	42,9	353,5	7,7	74,7	0,4	0,3	0,3	0,3	0	0,1	1,3	22,7	267,8	275,8	45,4	1,1	0,6	6,1
<b>Итого за день:</b>																							
			135,61	135,33	395,82	3427,29	93,2	1805,9	26,65	2,9	1,7	1,93	0,8	1,81	18,1	161,5	1299,3	1972,8	505,1	28,6	13,3	70,2	

Витамины

№ борник технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
			Белки, г	Жиры, г																		Углеводы, г
<b>Завтрак</b>																						
1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	7.9	10.7	273.3	0.5	13	1.6	0	0.2	0.2	0	0.1	0.5	11.5	128.2	218.9	69.8	1.9	2.0	11.9	
1997	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3.0	0.4	91.6	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0.4	11.5	7.3	26.1	4.8	0.3	0.2	0.5	
1997	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (60)	45/15	3.4	18.6	287.9	0	0	1.8	0	0.1	0	0	0.1	0.6	14	8.6	34.8	13	0.8	0.3	1.4	
1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	59.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	37.1	26.3	20.7	0.5	0	0	
1997	Десерт творожный с наполнителем 6%	120	8.4	6	226	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			<b>23.7</b>	<b>35.7</b>	<b>938.1</b>	<b>0.8</b>	<b>13</b>	<b>3.4</b>	<b>0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>2.0</b>	<b>37.0</b>	<b>181.2</b>	<b>306.1</b>	<b>108.3</b>	<b>3.5</b>	<b>2.5</b>	<b>13.8</b>	
<b>Обед</b>																						
1996	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.5	10.1	7.7	6.7	160.9	4.4	0	0	0	0	0.1	0.5	8.2	26.8	42.1	17.6	1.0	0.4	3.5	
1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.2	6.3	201.8	12.3	217.9	2.2	0	0	0	0	0.2	0.7	9.4	50.8	48.6	22.7	1.1	0.5	4.8	
2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100/30	10.4	8.5	304.0	10.7	73.3	2.2	0	0	0.1	0	0.1	2.1	8.8	37.9	103.4	27.4	1.2	2.0	5.7	
2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6.3	4.0	231.6	0	0	1.3	0	0.1	0	0	0.1	0.6	12.6	12.8	49.8	9.2	1.2	0.4	0.9	
1997	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3.0	0.4	91.6	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0.4	11.5	7.3	26.1	4.8	0.3	0.2	0.5	
1997	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3.1	0.3	94.3	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0.5	11.8	7.3	26.1	5.6	2.7	0.5	0.5	
2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	2.34	1.63	0.3	0.34	0.5	0.36	3	120	0	0	0	0	0	0	
			<b>26.5</b>	<b>29.6</b>	<b>1233.3</b>	<b>49.7</b>	<b>572.1</b>	<b>12.44</b>	<b>1.68</b>	<b>0.6</b>	<b>0.44</b>	<b>0.5</b>	<b>0.86</b>	<b>7.8</b>	<b>182.3</b>	<b>142.9</b>	<b>296.1</b>	<b>87.3</b>	<b>7.5</b>	<b>4.0</b>	<b>15.9</b>	
<b>Полдник</b>																						
1997	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0	6.6	0	0	0	0	0	0.4	0	17.4	54	12	1.3	0	0	
1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0	64.4	0	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0	22.7	23.2	9.4	0.5	0	0	
1997	Фрукты	120	0.5	0.5	11.8	54	12	6	0.8	0	0	0	0	0.1	0.4	2.4	19.2	13.2	9.6	2.6	0.2	
			<b>5.4</b>	<b>6.4</b>	<b>73.0</b>	<b>368.6</b>	<b>12</b>	<b>13.6</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.9</b>	<b>2.4</b>	<b>59.3</b>	<b>90.4</b>	<b>31.0</b>	<b>4.4</b>	<b>0.2</b>
<b>Ужин 1</b>																						
1917	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	1.0	6.1	3.8	75.2	16.7	67.3	2.7	0	0	0	0	0	0.3	7.8	20.3	34.7	16.3	1.0	0.3	
1917	РЫБА(минтай)ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/50	19.4	5.1	451.2	0.9	391.6	0.5	0.1	0.1	0.1	0	0	0.1	1.5	8.8	68.3	289.4	71.2	1.2	1.6	
1917	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	4.1	229.7	0	0	0.3	0	0.1	0	0	0	0.1	0.8	12	11.9	85.6	29.7	0.5	0.9	
1917	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3.0	0.4	91.6	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0.4	12.1	7.7	26.5	4.9	0.3	0.2	0.5	
1917	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3.1	0.3	94.3	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0.5	11.8	7.3	26.1	5.6	2.7	0.5	0.5	
1917	Чай С САХАРОМ	200/5	0.1	0	4.6	17.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10.7	3.7	3.9	0.4	0	
			<b>30.9</b>	<b>16.0</b>	<b>92.2</b>	<b>959.1</b>	<b>17.6</b>	<b>458.9</b>	<b>3.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>3.5</b>	<b>52.5</b>	<b>126.2</b>	<b>466.0</b>	<b>131.6</b>	<b>6.1</b>	<b>3.5</b>	<b>192.6</b>
<b>Ужин 2</b>																						
1996	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	2.5	0.8	27.0	121.6	2.7	9.2	0.3	0.1	0	0	0	0	0.4	6.4	12.4	25.6	6.8	1.3	0.2	
1996	Напиток молочный Снежок 2,8%	200	4	3	6	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																							
1996	257/1996	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,1	9,4	39,5	291,3	0,5	12,7	1,3	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	20	114,4	174,4	48,7	1,5	1,2	10,9
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
1997	18/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	30/20/10	7,0	14,9	14,8	184,4	0,1	42	1,3	0	0	0,1	0,2	0	0,4	11,5	201,7	139,2	18,6	0,6	1,2	0,9
2003	82/2003	Кисель детский Вигошка	200	0	24	95	20,1	130	2,3	1,7	0,4	0,4	0,5	0,4	3	120	7,3	0	1,6	0	0	0	
	ГР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0.2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0	
				18,9	24,7	117,9	746,3	22,7	184,7	4,9	1,7	0,7	0,6	0,7	4,7	163,0	354,7	361,7	85,7	5,4	2,6	12,3	
<b>Обед</b>																							
2003	20/2003	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	15,1	7,4	290,1	4,4	416,7	6,7	0	0	0	0	0,1	0,6	6,6	22,8	41,8	20,4	0,8	0,3	2,9
1996	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	6,5	15,8	240,2	6,7	173,8	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,6	34,6	70,5	25,8	1,1	0,3	5,4
1997	476/1997	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,3	18,5	3,0	249,7	0,3	2,1	2,5	0	0,2	0,1	0	0	2,3	0,3	11,4	107,0	19,5	1,1	2,0	5,4
1996	482/1996	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	6,0	17,2	550,0	38,6	79,9	2,7	0	0,1	0,1	0	0,3	1,3	22,1	97,2	72,3	36,9	2,2	0,9	6,6
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0
				26,3	46,8	90,4	1552,8	138,0	672,5	14,4	0	0,6	0,4	0	0,6	6,3	60,9	193,8	345,2	116,2	8,5	4,2	21,3
<b>Полдник</b>																							
2008		Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	6,6	0	0	0	0	0	0	0,4	0	17,4	54	12	1,3	0	0
1996	627/1996	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,2	0,1	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,9	0,7	0	0
1997	688/1997	Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54	12	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
				5,2	6,5	61,0	321,3	12	12,6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,9	2,4	49,5	74,6	27,5	4,6	0,2	2,4
<b>Ужин 1</b>																							
2003	16/2003	Салат "ОКТЯБРЬСКИЙ"	100	1,1	9,4	5,0	317,8	2,4	496,5	4,4	0	0	0	0	0	0,3	6,8	32,4	34,5	20,6	0,9	0,2	3,8
1996	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (280)	280	22,9	24,9	24,0	363,2	13,3	488,4	4,1	0	0,3	0,3	0,5	1,0	7,0	18,0	45,8	253,1	60,7	3,2	2,1	12,7
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1996	588/1996	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	13,3	53,0	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	8,2	0	1,8	0	0	0
				30,5	35,0	80,8	919,9	15,7	986,5	8,5	0	0,5	0,3	0,5	1,0	8,2	48,7	101,4	340,2	93,6	7,1	3,0	17,5
<b>Ужин 2</b>																							
2003	429/1990	РОГАЛИК СДОБНЫЙ СО СУЩНЫМ МОЛОКОМ	100	6,5	13,3	47,6	323,4	1,0	11,3	1,5	0,1	0,2	0,2	0	0,1	1,5	28,2	35,4	72,4	11,7	0,7	0,5	3,5
1996	645/1996	ЙОГУРТ питьевой 2.5%	200	5,6	5	9	113	1,4	40	0	0	0,1	0,3	0	0,3	0	0,3	240	190	28	0	0	0
				12,1	18,3	56,6	436,4	2,4	51,3	1,5	0,1	0,3	0,5	0	0,1	1,8	28,2	275,4	262,4	39,7	0,7	0,5	3,5
<b>за прием пищи:</b>				93,0	131,3	406,7	3976,7	190,8	1907,6	30,1	1,8	2,1	1,8	1,2	2,5	21,9	303,2	974,8	1384,1	362,7	26,3	10,5	57,0

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг экв.	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
1996	284/1996	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	200/5	20,1	32,0	3,8	387,4	33,6	322,5	7	3,4	0,1	0,7	0,8	0,2	0,3	13,3	137,4	305,8	23,1	3,5	1,9	35,6
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ (60)	30/20/10	2,4	7,0	26,7	191,9	0	0	1,2	0	0	0	0	0,4	9,3	8,2	24,8	9,9	0,7	0,2	0,9	
2017	379/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0,1	0	0	0,3	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9	
	ПР	Йогурт 2,5% 0,125г	125	2,9	2,5	17	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
				<b>31,5</b>	<b>44,3</b>	<b>78,3</b>	<b>853,7</b>	<b>34,1</b>	<b>335,7</b>	<b>8,2</b>	<b>3,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>34,1</b>	<b>264,1</b>	<b>444,6</b>	<b>56,9</b>	<b>5,0</b>	<b>2,7</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2003	7/2003	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	1,2	10,1	8,4	253,1	28,2	4,7	4,2	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	36,1	30,7	13,3	0,9	0,3	2,6
2003	108	Уха рыбацкая (горбуша)	250	13,4	6,9	15,7	184,9	8,7	31,5	0,1	0	0,2	0,2	0	0,3	3,2	9,2	39,5	161,7	41,3	1,3	0,8	33,4
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,0	17,6	15,3	277,9	0,7	28,4	2,3	0	0,1	0,1	0,3	0,4	4,5	2,6	47,0	174,3	27,7	1,8	1,2	5,4
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,8	24,2	167,5	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1996	646/1996	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	5,1	21,9	2,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,4	14,5	3,2	3,6	0,2	0	0
				<b>41,8</b>	<b>40,7</b>	<b>109,3</b>	<b>1105,0</b>	<b>53,0</b>	<b>115,2</b>	<b>7,1</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>10,7</b>	<b>56,3</b>	<b>199,5</b>	<b>527,2</b>	<b>134,1</b>	<b>8,7</b>	<b>3,7</b>	<b>52,6</b>
<b>Полдник</b>																							
2008		Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	6,6	0	0	0	0	0	0,4	0	0	17,4	54	12	1,3	0	0
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
1997	688/1997	Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54	12	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
				<b>5,1</b>	<b>6,4</b>	<b>61,0</b>	<b>321,3</b>	<b>12</b>	<b>12,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,4</b>	<b>47,3</b>	<b>70,9</b>	<b>25,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин 1</b>																							
2017	55/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ БУРЯЧОК	100	1,5	6,1	6,3	242,8	4,3	1	2,7	0	0	0	0	0,2	0,2	9,5	30,2	37,1	17,4	1,0	0,4	4,4
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	13,0	13,4	2,8	207,1	0,2	9,9	2,7	0	0,1	0,1	0,1	0,2	3,1	1,1	12,8	116,0	19,1	1,1	1,8	4,2
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	5,9	48,5	298,9	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,4	22,2	230,3	155,6	5,4	1,8	2,8
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1996	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	6,2	25,7	20	3,4	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3
				<b>31,5</b>	<b>26,8</b>	<b>104,4</b>	<b>974,2</b>	<b>24,8</b>	<b>57,5</b>	<b>11,6</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>63,9</b>	<b>101,0</b>	<b>448,3</b>	<b>214,2</b>	<b>10,9</b>	<b>4,7</b>	<b>12,8</b>
<b>Ужин 2</b>																							
1997	850/1997	ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	100	11,7	11,7	26,6	208,7	2,5	59,1	0,4	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0,7	22,1	254,6	187,9	19,0	0,9	1,8	2,9
1996	645/1996	Напиток кисломолочный Снежок 2,5%	200	4	3	6	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

0,9  
29,8

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
																						С, мг	А, мкг рет. экв.
<b>Завтрак</b>																							
1996	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,1	8,5	40,1	282,8	0,5	12,7	0	0	0,2	0,2	0	0	0,7	0	120,2	187,0	38,3	2,1	0,4	8,6
КОНТРОЛ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	
	ПР	СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ 8%	100	13,8	6	11,5	162,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	138,2	216,8	47,0	2,8	0,6	9,1
				<b>25,0</b>	<b>14,9</b>	<b>75,2</b>	<b>564,4</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>11,5</b>	<b>138,2</b>	<b>216,8</b>	<b>47,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>9,1</b>	
<b>Обед</b>																							
2017	291/2017	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,1	6,1	3,8	112,7	14,0	357,3	2,7	0	0	0	0	0,5	7,5	30,2	35,9	18,8	1,1	0,4	3,0	
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	107,9	6,6	161,8	1,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8
1996	449	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (100/180)	100/180	29,2	34,1	43,9	536,2	2,9	274,2	6,5	0	0,2	0,2	0,6	0,8	7,7	18,9	35,0	302,5	61,9	2,5	2,8	7,5
КОНТРОЛ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
2003	81/2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	0,36	3	120	0	0	0	0	0	0
				<b>39,0</b>	<b>43,3</b>	<b>122,1</b>	<b>1022,7</b>	<b>43,5</b>	<b>913,3</b>	<b>12,84</b>	<b>1,68</b>	<b>0,8</b>	<b>0,64</b>	<b>1,1</b>	<b>1,36</b>	<b>13,1</b>	<b>179,5</b>	<b>104,9</b>	<b>448,2</b>	<b>114,6</b>	<b>7,7</b>	<b>4,4</b>	<b>16,3</b>
<b>Полдник</b>																							
2008		Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	6,6	0	0	0	0	0	0,4	0	17,4	54	12	1,3	0	0	
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0	
1997	688/1997	Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54	12	6	0,8	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4	
				<b>6,0</b>	<b>6,4</b>	<b>71,0</b>	<b>363,5</b>	<b>12,3</b>	<b>12,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>2,4</b>	<b>73,7</b>	<b>93,5</b>	<b>42,3</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	
<b>Ужин 1</b>																							
2003	10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,5	15,1	8,3	307,6	28,2	401,8	6,4	0	0	0	0	0,1	0,6	7,8	44,5	32,3	17,9	0,8	0,3	2,8
1996	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	12,9	18,7	17,4	325,5	2,3	122,1	6,4	0	0	0,1	0	0	2,6	8,0	29,9	128,7	29,5	1,3	2,5	6,2
1917	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,3	4,0	40,0	231,6	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,6	12,6	12,8	49,8	9,2	1,2	0,4	0,9	
КОНТРОЛ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1996	588/1996	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	13,3	53,0	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	8,2	0	1,8	0	0	0	
				<b>27,2</b>	<b>38,5</b>	<b>117,5</b>	<b>1103,6</b>	<b>30,5</b>	<b>525,5</b>	<b>14,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>52,3</b>	<b>110,4</b>	<b>263,4</b>	<b>68,9</b>	<b>6,3</b>	<b>3,9</b>	<b>10,9</b>
<b>Ужин 2</b>																							
1996	695/1996	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,8	4,4	44,7	229,9	1,3	11,4	0,2	0,1	0,1	0	0	0,4	18,2	15,7	47,4	9,0	0,8	0,3	1,8	
1996	645/1996	ЙОГУРТ питьевой 2,5%	200	5,6	5	9	113	1,4	40	0	0	0,1	0,3	0	0,3	0	240	190	28	0	0	0	
				<b>10,4</b>	<b>9,4</b>	<b>53,7</b>	<b>342,9</b>	<b>2,7</b>	<b>51,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>18,2</b>	<b>255,7</b>	<b>237,4</b>	<b>37,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>1,8</b>	
				<b>107,6</b>	<b>112,5</b>	<b>439,5</b>	<b>3387,1</b>	<b>89,5</b>	<b>1515,5</b>	<b>27,94</b>	<b>1,78</b>	<b>1,6</b>	<b>1,24</b>	<b>1,1</b>	<b>1,66</b>	<b>20,9</b>	<b>263,9</b>	<b>682,9</b>	<b>1259,3</b>	<b>309,8</b>	<b>22,0</b>	<b>9,4</b>	<b>40,5</b>



Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																						С, мг		
<b>Завтрак</b>																								
1996	16/1996	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,4	4,2	19,9	140,9	0,6	29,1	0,4	0	0,1	0,2	0	0	0,3	4	142,8	117,3	19,7	0,5	0,6	11,6	
1997	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	0,5	
1997	18/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	30/20/10	7,0	14,9	14,8	184,4	0,1	42	1,3	0	0	0,1	0,2	0	0,4	11,5	201,7	139,2	18,6	0,6	1,2	0,9	
2017	37/9/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9	
		Десерт творожный с наполнителем 6%	120	8,4	6	14,3	226	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				26,9	27,9	79,8	723,7	1,2	84,3	1,7	0	0,2	0,4	0,2	0	1,4	27,0	463,0	370,5	62,2	1,9	2,4	22,0	
<b>Обед</b>																								
2003	13/2003	САЛАТ ОСЕННИЙ	100	1,12	14,54	4,35	152,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4	
2003	64/2003	КОЛЕБАСКИ ВИТАМИНЫЕ	100	17,4	26,0	2,9	320,9	1,0	158,1	3,2	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,9	3,8	21,4	153,0	22,9	1,5	1,2	4,2	
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,2	4,0	41,1	229,0	0	0	0,3	0	0,1	0	0	0,1	0,8	12	11,9	85,6	29,7	0,5	0,9	0,9	
2017	330/2017	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1	1,8	20,8	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	8,2	6,1	1,2	0	0,7	
1997	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	0,5	
	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	0,5	
2003	81/2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	0,36	3	120	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				34,32	51,44	123,95	1129,57	25,6	488,3	9,94	1,68	1,0	0,44	0,9	1,16	10,6	168,9	93,9	375,6	97,7	7,0	3,8	11,2	
<b>Полдник</b>																								
1996		Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	6,6	0	0	0	0	0	0	0,4	0	17,4	54	12	1,3	0	0	0
117	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
107	688/1997	Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54	12	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4	
Итого за прием пищи:				5,1	6,4	61,0	321,3	12	12,6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,8	2,4	47,3	70,9	25,5	4,3	0,2	2,4	
<b>Ужин 1</b>																								
103	16/2003	Салат "ОКТЯБРЬСКИЙ"	100	1,1	9,4	5,0	317,8	2,4	496,5	4,4	0	0	0	0	0	0,3	6,8	32,4	34,5	20,6	0,9	0,2	3,8	
106	394/1996	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	16,4	19,1	32,6	382,3	18,0	24,0	4,4	0	0,2	0,2	0	0,6	4,5	17,8	33,4	231,7	64,8	2,8	3,5	16,3	
107	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
66/2003		НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0	
Итого за прием пищи:				24,3	29,2	84,6	922,9	108,4	520,5	8,8	0	0,4	0,3	0	0,6	5,9	47,9	93,6	319,8	99,0	7,0	4,4	21,1	
<b>Ужин 2</b>																								
425/1990		ШАНГА С КАРТОФЕЛЕМ	100	6,8	8,3	33,9	240,5	6,3	34,7	0,4	0,3	0,2	0	0	0,1	1,0	22,7	27,8	85,8	17,4	1,1	0,6	6,1	
645/1996		ЙОГУРТ пищевой 2,5%	200	5,6	5	9	113	1,4	40	0	0	0,1	0,3	0	0	0,3	0	240	190	28	0	0	0	
Итого за прием пищи:				12,4	13,3	42,9	353,5	7,7	74,7	0,4	0,3	0,3	0,3	0	0,1	1,3	22,7	267,8	275,8	45,4	1,1	0,6	6,1	
Итого за прием пищи:				103,62	128,24	392,25	3450,97	154,9	1180,4	21,64	1,98	1,9	1,44	1,1	1,36	20,0	268,9	965,6	1412,6	329,8	21,3	11,4	62,8	

## 10 день

Борник идентификация	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
																							С, мг
<b>Завтрак</b>																							
1006	257/1996	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,9	8,4	36,1	265,5	0,5	13	0	0	0,1	0,1	0	0,2	1,1	14,2	136,8	208,4	31,7	0,9	0,9	8,9
1007	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
1007	325/1997	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	7,6	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
1017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
	ГР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	24	22	12	3	0	0
				<b>15,0</b>	<b>12,6</b>	<b>80,5</b>	<b>507,3</b>	<b>10,1</b>	<b>85,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>28,1</b>	<b>196,0</b>	<b>320,3</b>	<b>56,2</b>	<b>5,4</b>	<b>1,5</b>	<b>16,4</b>
<b>Обед</b>																							
1017	55/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ БУРЯЧОК	100	1,5	6,1	6,3	242,8	4,3	1	2,7	0	0	0	0	0	0,2	9,5	30,2	37,1	17,4	1,0	0,4	4,4
1006	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	8,9	201,8	12,3	217,9	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,4	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5	4,8
1006	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,9	17,4	6,8	235,5	0,7	27,1	2,7	0	0,1	0,1	0,3	0,4	4,1	2,4	41,8	157,8	24,9	1,6	1,0	5,3
1017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,3	4,0	40,0	231,6	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	12,8	49,8	9,2	1,2	0,4	0,9
1007	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
1017	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5
1007	702/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	0	1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0
				<b>31,7</b>	<b>35,1</b>	<b>119,2</b>	<b>1175,8</b>	<b>17,6</b>	<b>290,2</b>	<b>9,2</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>6,6</b>	<b>57,9</b>	<b>177,3</b>	<b>373,5</b>	<b>96,8</b>	<b>8,5</b>	<b>3,0</b>	<b>16,5</b>
<b>Полдник</b>																							
1008		Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	6,6	0	0	0	0	0	0	0,4	0	17,4	54	12	1,3	0	0
1003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0
1007	688/1997	Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54	12	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
				<b>5,7</b>	<b>6,4</b>	<b>64,9</b>	<b>341,1</b>	<b>100</b>	<b>12,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>2,4</b>	<b>49,8</b>	<b>68,6</b>	<b>24,8</b>	<b>4,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин 1</b>																							
1003	7/2003	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	1,2	10,1	8,4	253,1	28,2	4,7	4,2	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	36,1	30,7	13,3	0,9	0,3	2,6
1007	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	13,2	13,8	2,9	207,6	0,3	11,7	2,7	0	0	0,2	0,2	0,2	3,2	1,3	12,7	17,1	19,0	1,2	1,7	4,1
1006	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	6,0	48,2	298,8	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	22,5	229,0	154,7	5,4	1,7	2,8
1007	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
1017	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	
1006	588/1996	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	13,3	53,0	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	8,2	0	1,8	0	0	0
				<b>31,4</b>	<b>31,2</b>	<b>113,4</b>	<b>1012,2</b>	<b>28,8</b>	<b>61,2</b>	<b>12,9</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>7,5</b>	<b>59,4</b>	<b>98,5</b>	<b>433,8</b>	<b>202,0</b>	<b>10,6</b>	<b>4,4</b>	<b>10,6</b>
<b>Ужин 2</b>																							
1006	112/1986	Булочка с маком	100	7,7	2,6	53,3	265,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,8	27,5	17,3	65,7	12,1	0,7	0,5	1,1

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг экв.	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
1996	257/1996	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,1	9,4	39,5	291,3	0,5	12,7	1,3	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	20	114,4	174,4	48,7	1,5	1,2	10,9
1997	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	0	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ (60)	30/20/10	2,4	7,0	26,7	191,9	0	0	1,2	0	0	0	0	0,4	9,3	0	8,2	24,8	9,9	0,7	0,2	0,9
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0
1997	ГР	СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ 8%	100	13,8	6	11,5	162,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				<b>28,3</b>	<b>22,8</b>	<b>111,3</b>	<b>797,0</b>	<b>0,8</b>	<b>12,7</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>40,8</b>	<b>167,0</b>	<b>251,6</b>	<b>84,1</b>	<b>3,0</b>	<b>1,6</b>	<b>12,3</b>
<b>Обед</b>																							
2017	20/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,7	2,4	61,8	9,5	9,5	2,6	0	0	0	0	0,2	3,8	0	23,5	40,4	13,4	1	0,2	2,9
1996	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	6,5	15,8	240,2	6,7	173,8	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,6	34,6	70,5	25,8	1,1	0,3	5,4
2003	52	КОТЛЕТА АЛЕНУШКИНА ЗАГАДКА	100	15,1	14,7	10,0	250,8	4,5	33,8	2,8	0,2	0	0,2	0,2	0,3	3,6	4,4	32,8	188,7	30,2	2,1	1,8	8,1
2000	482/1996	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	6,1	17,2	550,8	38,6	79,9	2,7	0	0,1	0,1	0	0,3	1,3	22,1	97,2	72,3	36,9	2,2	0,9	6,6
1997	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	0	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
2003	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	0	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5
2017	309/2017	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	24	22	12	3	0	0
				<b>29,5</b>	<b>33,7</b>	<b>104,5</b>	<b>1373,5</b>	<b>61,3</b>	<b>297,0</b>	<b>10,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>7,2</b>	<b>62,2</b>	<b>226,7</b>	<b>426,1</b>	<b>128,7</b>	<b>12,4</b>	<b>3,9</b>	<b>24,0</b>
<b>Полдник</b>																							
2000		Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	6,6	0	0	0	0	0	0,4	0	0	17,4	54	12	1,3	0	0
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
2000	688/1997	Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54	12	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
				<b>5,1</b>	<b>6,4</b>	<b>61,0</b>	<b>321,3</b>	<b>12</b>	<b>12,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,4</b>	<b>47,3</b>	<b>70,9</b>	<b>25,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин 1</b>																							
2000	63/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	9,1	245,0	14,7	201,9	2,2	0	0	0	0	0,1	0,6	8,8	41,5	28,2	15,2	0,8	0,3	2,9
2000	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (280)	280	22,9	24,9	24,0	363,2	13,3	488,4	4,1	0	0,3	0,3	0,5	1,0	7,0	18,0	45,8	253,1	60,7	3,2	2,1	12,7
2000	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	0	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
2000	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	0	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5
2000	61/2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	0,36	3	120	0	0	0	0	0	0
				<b>30,4</b>	<b>30,7</b>	<b>88,6</b>	<b>874,1</b>	<b>48,0</b>	<b>810,3</b>	<b>8,64</b>	<b>1,68</b>	<b>0,8</b>	<b>0,64</b>	<b>1,0</b>	<b>1,46</b>	<b>11,5</b>	<b>170,1</b>	<b>101,9</b>	<b>333,5</b>	<b>86,3</b>	<b>7,0</b>	<b>3,1</b>	<b>16,6</b>
<b>Ужин 2</b>																							
2000	79/2003	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	65	5,1	5,3	29,5	192,3	0,7	31,3	0,1	0	0,1	0	0	0,5	16,8	25,8	52,5	6,4	0,5	0,4	3,1	
2000	648/1996	ЙОГУРТ питьевой 2.5%	200	5,6	5	9	113	1,4	40	0	0	0,1	0,3	0	0,3	0	0	240	190	28	0	0	0
				<b>10,7</b>	<b>10,3</b>	<b>38,5</b>	<b>305,3</b>	<b>2,1</b>	<b>71,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>16,8</b>	<b>265,8</b>	<b>242,5</b>	<b>36,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	
				<b>104,0</b>	<b>103,9</b>	<b>403,9</b>	<b>3671,2</b>	<b>124,2</b>	<b>1203,9</b>	<b>22,64</b>	<b>1,88</b>	<b>1,7</b>	<b>1,44</b>	<b>1,2</b>	<b>2,66</b>	<b>22,3</b>	<b>292,3</b>	<b>808,7</b>	<b>1324,6</b>	<b>361,0</b>	<b>27,2</b>	<b>9,2</b>	<b>58,4</b>

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
1996	284/1996	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	200/5	20,1	32,0	3,8	387,4	33,6	322,5	7	3,4	0,1	0,7	0,8	0,2	0,3	13,3	137,4	305,8	23,1	3,5	1,9	35,6
1997	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
1997	1/1997	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (60)	45/15	3,4	18,6	22,3	287,9	0	0	1,8	0	0,1	0	0	0,1	0,6	14	8,6	34,8	13	0,8	0,3	1,4
2017	379/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0	11,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9	
	ПР	Йогурт 2,5% 0,125г	125	2,9	2,5	17	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				32,5	55,9	73,9	949,7	34,1	335,7	8,8	3,4	0,3	0,8	0,8	0,3	1,6	38,8	264,5	454,6	60,0	5,1	2,8	46,5
<b>Обед</b>																							
1997	29/2017	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,1	6,1	3,8	112,7	14,0	357,3	2,7	0	0	0	0	0	0,5	7,5	29,8	35,8	18,8	1,1	0,4	3,0
1997	108	Уха рыбацкая (горбуша)	250	13,4	6,9	15,7	184,9	8,7	31,5	0,1	0	0,2	0,2	0	0,3	3,2	9,2	39,5	161,7	41,3	1,3	0,8	33,4
1997	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	100	15,6	15,3	11,5	260,1	5,1	53,4	3,2	0,4	0	0,2	0,2	0,2	3,1	6,6	39,0	171,5	28,1	1,9	1,8	9,0
1997	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,6	10,9	28,0	221,8	14,1	171,4	4,7	0	0,2	0,1	0	0,5	1,9	15,3	26,9	100,1	41,1	1,8	0,7	9,0
1997	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
1997	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1998	646/1996	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	5,1	21,9	2,6	0,2	0	0	0	0	0	0	1,4	14,5	3,2	3,6	0,2	0	0	0
				39,9	39,9	102,6	987,3	44,5	613,8	10,7	0,4	0,6	0,5	0,2	1,0	9,6	63,3	164,3	524,5	143,3	9,3	4,4	55,4
<b>Полдник</b>																							
1998		Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	6,6	0	0	0	0	0	0	0,4	0	17,4	54	12	1,3	0	0
1997	7/02/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	0	1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0
1997	6/08/1997	Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54	12	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
				5,4	6,4	73,0	368,6	12	13,6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,9	2,4	59,3	90,4	31,0	4,4	0,2	2,4
<b>Ужин 1</b>																							
1996	6/0/1996	Салат ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,1	7,7	226,1	6,7	160,9	4,4	0	0	0	0	0	0,5	8,2	26,4	42,0	17,6	1,0	0,4	3,5
1997	4/8/2003	КНЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	15,7	14,9	5,8	299,0	1,5	18,0	0,3	0,1	0	0,2	0	0	2,7	2,6	56,8	151,6	24,4	1,0	3,0	10,8
1997	20/6/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,0	34,2	236,3	2,4	423,4	5,0	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,1	27,7	65,7	22,5	1,5	0,5	2,4
1997	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
1997	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1997	8/6/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
				29,1	34,7	90,8	964,4	10,6	602,3	9,7	0,1	0,3	0,2	0	0,2	4,9	47,2	136,2	315,2	78,8	6,9	4,6	17,7
<b>Ужин 2</b>																							
1997	8/08/1997	ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	100	11,7	11,7	26,6	208,7	2,5	59,1	0,4	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0,7	22,1	254,6	187,9	19,0	0,9	1,8	2,9
1996	646/1996	Напиток кисломолочный Снежок 2,5%	200	4	3	6	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
				15,7	14,7	32,6	304,7	2,5	59,1	0,4	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0,7	22,1	254,6	187,9	19,0	0,9	1,8	2,9
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
				122,6	151,6	372,9	3574,7	103,7	1624,5	30,4	4,1	1,3	1,6	1,3	1,6	17,7	173,8	878,9	1572,6	332,1	26,6	13,8	124,9

## 13 день

№	№ технологической карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
1006	257/1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,9	10,7	32,1	273,3	0,5	13	1,6	0	0,2	0,2	0	0,1	0,5	11,5	128,2	218,9	69,8	1,9	2,0	11,9
1007	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
1007	18/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	30/20/10	7,0	14,9	14,8	184,4	0,1	42	1,3	0	0,1	0,2	0	0,4	11,5	201,7	139,2	18,6	0,6	1,2	0,9	
1017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
		Десерт творожный с наполнителем 6%	120	8,4	6	14,3	226	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				26,4	32,0	84,8	792,4	0,6	55	2,9	0	0,3	0,3	0,2	0,1	1,3	34,5	347,9	387,9	97,1	3,2	3,4	13,3
<b>Обед</b>																							
1003	5/2003	Салат "РЫЖИК"	100	5,5	20,3	4,2	196,9	12,9	1090,1	7,0	0,4	0	0,1	0,2	0,1	0,5	7,5	143,5	127,1	27,6	1,1	0,9	6,3
1006	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4
1007	476/1997	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,3	18,5	3,0	249,7	0,3	2,1	2,5	0	0,2	0,1	0	0	2,3	0,3	11,4	107,0	19,5	1,1	2,0	5,4
1017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,1	41,1	229,7	0	0	0,3	0	0,1	0	0	0,8	12	11,9	85,6	29,7	0,5	0,9	0,9	
1007	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	
1007	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
100	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	6,2	25,7	20	3,4	0,2	0	0	0	0	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3	
				33,5	49,5	113,4	1042,0	38,1	1340,0	14,4	0,4	0,8	0,2	0,2	0,4	5,6	54,3	240,0	462,9	132,3	8,1	5,5	18,4
<b>Полдник</b>																							
100		Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	6,6	0	0	0	0	0	0,4	0	0	17,4	54	12	1,3	0	0
100	608/1996	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	13,3	53,0	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	8,2	0	1,8	0	0	0
1007	608/1997	Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54	12	6	0,8	0	0	0	0	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4	
				5,4	6,4	69,7	357,2	12	14,2	0,8	0	0	0	0	0,8	2,4	44,8	67,2	23,4	3,9	0,2	2,4	
<b>Ужин 1</b>																							
1007	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0	0	0	260	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	13,3	21,3	17,4	326,3	2,5	130,7	6,5	0	0,1	0,1	0,2	0,2	3,0	9,0	31,5	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2
1007	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,8	24,2	167,5	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1
1007	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1007	102/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	0	1	0	0	0	0	0	0,1	0	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0
				23,5	26,8	96,7	1004,1	15,0	138,9	6,7	0	0,4	0,2	0,1	0,7	5,6	44,6	112,2	308,6	83,1	6,3	3,2	16,3
<b>Ужин 2</b>																							
100	429/1996	РОГАЛИК СДОБНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	6,5	13,3	47,6	323,4	1,0	11,3	1,5	0,1	0,2	0,2	0	0,1	1,5	28,2	35,4	72,4	11,7	0,7	0,5	3,5
100	645/1996	ЙОГУРТ питьевой 2.5%	200	5,6	5	9	113	1,4	40	0	0	0,1	0,3	0	0,3	0	0	240	190	28	0	0	0

7 0,7  
8 22,2

14 ДЕНЬ

№ порция технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																						
1006	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,1	8,5	40,1	282,8	0,5	12,7	0	0	0,2	0,2	0	0	0,7	0	120,2	187,0	38,3	2,1	0,4	8,6
1007	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	0,5
1007	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	7,6	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
1007	Кисель детский Витощка	200	0	0	24	95	20,1	130	2,3	1,7	0,4	0,4	0,5	0,4	3	120	7,3	0	1,6	0	0	0
1007	Молочный коктейль 2,5% 200гр	200	2,6	2,5	9,5	71	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	110	0	0	0	0	0	0
			<b>17,9</b>	<b>15,2</b>	<b>92,8</b>	<b>589,5</b>	<b>28,2</b>	<b>315,1</b>	<b>4,35</b>	<b>3,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,93</b>	<b>0,7</b>	<b>0,61</b>	<b>4,2</b>	<b>133,9</b>	<b>262,0</b>	<b>273,2</b>	<b>48,5</b>	<b>3,2</b>	<b>1,0</b>	<b>16,1</b>
<b>Обед</b>																						
1006	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,1	7,7	226,1	6,7	160,9	4,4	0	0	0	0	0,1	0,5	8,2	26,8	42,1	17,6	1,0	0,4	3,5
1006	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	8,9	201,8	12,3	217,9	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,4	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5	4,8
1006	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,3	14,1	7,0	231,5	0,8	13,4	2,6	0	0	0,2	0,2	0,2	3,5	2,1	29,2	148,3	26,2	1,6	1,8	5,6
1007	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,3	4,0	40,0	231,6	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	12,8	49,8	9,2	1,2	0,4	0,9
1007	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
1007	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	0,5
1007	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1007	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0	0
			<b>31,7</b>	<b>35,8</b>	<b>118,8</b>	<b>1150,0</b>	<b>20,4</b>	<b>435,4</b>	<b>10,8</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>6,7</b>	<b>56,3</b>	<b>175,7</b>	<b>372,1</b>	<b>109,6</b>	<b>8,5</b>	<b>3,8</b>	<b>15,9</b>
<b>Полдник</b>																						
1007	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир)	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	6,6	0	0	0	0	0	0,4	0	0	17,4	54	12	1,3	0	0
1007	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
1007	Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	54	12	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
			<b>5,1</b>	<b>6,4</b>	<b>61,0</b>	<b>321,3</b>	<b>12</b>	<b>12,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,4</b>	<b>47,3</b>	<b>70,9</b>	<b>25,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин 1</b>																						
1007	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	15,1	7,4	290,1	4,4	416,7	6,7	0	0	0	0	0,1	0,6	6,6	23,2	41,9	20,4	0,8	0,3	2,9
1007	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,4	19,1	0,5	251,5	1,2	88,3	0,4	0	0,1	0,2	0,5	0,6	6,2	4,8	20,0	184,9	23,0	1,4	1,6	5,3
1007	ОВОЩНОЕ РАГУ	180	3,1	8,0	16,8	209,8	11,0	713,3	4,0	0	0	0	0	0,2	1,1	14,5	57,1	82,5	38,1	1,6	0,8	5,7
1007	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	0,5
1007	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1007	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0	0
			<b>33,9</b>	<b>42,9</b>	<b>83,8</b>	<b>1021,3</b>	<b>18,6</b>	<b>1218,3</b>	<b>11,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>9,0</b>	<b>49,2</b>	<b>138,9</b>	<b>383,5</b>	<b>103,9</b>	<b>9,8</b>	<b>3,4</b>	<b>14,9</b>
<b>Ужин 2</b>																						
1007	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,0	12,4	55,3	352,9	0,4	3,9	0	0	0,1	0	0	0	0,8	27,8	16,0	63,0	11,0	0,6	0,4	1,6
1007	Напиток кисломолочный Снежок 2,5%	200	4	3	6	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			<b>11,0</b>	<b>15,4</b>	<b>61,3</b>	<b>448,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>27,8</b>	<b>16,0</b>	<b>63,0</b>	<b>11,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524556

Владелец Гапонова Екатерина Валерьевна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027