

[Handwritten signature]

Согласовано:
Директор МАУ ДО ДЗОЛ «Родничок»
Е.В. Гапонова



[Handwritten signature]

Утверждаю:
Директор ООО «ТКОП»
Т.А. Ермакова



ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерный рацион питания 14 дневного меню в организации отдыха и оздоровления детей с 7 до 11

06.07.2025г

(Калорийность 3355-3712 ккал)

2 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-----|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | 257/1996 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200/10 | 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 | |
| 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 | 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 | 0 | 0 | 0,4 | 9,3 | 8,2 | 24,8 | 9,9 | 0,7 | 0,2 | 0,9 | |
| 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 | 0 | |
| | ПР | Йогурт 2,5% о.125г | 125 | 2,9 | 2,5 | 17 | 102 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,9 | 18,1 | 117,8 | 733,4 | 20,5 | 133 | 3,74 | 1,68 | 0,4 | 0,44 | 0,5 | 0,46 | 4,5 | 149,2 | 123,5 | 182,1 | 46,4 | 1,5 | 1,4 | 1,5 | 1,4 | 10,9 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 250/10 | 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 | 100 | 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 | 0,2 | 3,5 | 2,1 | 29,2 | 148,3 | 26,2 | 1,6 | 1,8 | 5,6 |
| 1996 | 256 | КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ | 180 | 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 | 30 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 13,8 | 0,3 | 43,2 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 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 | 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 | 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 | 0 | 0,2 | 0 | 13,2 | 1,4 | 3,2 | 0,3 | 0 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30,5 | 36,9 | 114,2 | 1099,9 | 126,0 | 373,3 | 12,7 | 0 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,6 | 6,7 | 59,6 | 176,7 | 474,4 | 107,2 | 8,5 | 4,1 | 8,5 | 4,1 | 16,1 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 19,2 | 13,2 | 9,6 | 2,6 | 0,2 | 2,4 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,2 | 6,5 | 61,0 | 321,3 | 12 | 12,6 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 2,4 | 49,5 | 74,6 | 27,5 | 4,6 | 0,2 | 2,4 | 2,4 | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 23,2 | 41,9 | 20,4 | 0,8 | 0,3 | 2,9 | |
| 2003 | 64/2003 | КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ | 100 | 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 | 1,2 | 4,2 | 4,2 | |
| 2017 | 204/2017 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 180 | 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 | 1,1 | 0,8 | 0,8 | |
| 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 | 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 | 0,5 | | |
| 2003 | 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 | 0 | 8,2 | 0 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 35,3 | 46,8 | 96,3 | 1103,8 | 5,5 | 630,0 | 11,7 | 0 | 0,4 | 0,2 | 0,7 | 0,7 | 7,0 | 49,9 | 258,3 | 393,0 | 70,5 | 6,5 | 3,3 | 6,5 | 3,3 | 8,9 | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2003 | 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 | 0,5 | 16,8 | 25,8 | 52,5 | 8,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 3,1 | |
| | 645/1996 | Напиток кисломолочный Снежок 2,5% | 200 | 4 | 3 | 6 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,2 | 0 | 1,8 | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,1 | 1,3 | 16,4 | 7,5 | 8,8 | 0,3 | 0 | 0,3 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,4 | 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 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,3 | 0 | 0 | 240 | 190 | 28 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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

| Формы идентификации | № техноло- гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергети- ческая ценность, ккал | А, мкг рет. экв. | Е, мкг | Д, мкг | В1, мкг | В2, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мкг | Фоли евая кисло- та, мкг | Са, мкг | Р, мкг | Mg, мг | Fe, мкг | Zn, мг | I, мкг | |
|------------------------|------------------------------------|---|------------------|---------|--|------------------------|--------|--------|---------|---------|-------------|------------|---------|--------------------------------------|---------|--------|-----------|---------|--------|--------|-----------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | | | | | | | | | | | | | | | | | Углевод ы, г |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | 257/1996 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 7.9 | 10.7 | 273.3 | 0.5 | 13 | 1.6 | 0 | 0.2 | 0 | 0.1 | 0.5 | 11.5 | 128.2 | 218.9 | 69.8 | 1.9 | 2.0 | 11.9 | |
| 1997 | 7 к.о. 2002г | Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская) | 3.0 | 0.4 | 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 | |
| 1997 | 1/1997 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (60) | 3.4 | 18.6 | 287.9 | 0 | 0 | 1.8 | 0.1 | 0 | 0 | 0.1 | 0.6 | 14 | 8.6 | 34.8 | 13 | 0.8 | 0.3 | 1.4 | |
| 1997 | 702/1997 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 1 | 0 | 59.3 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 37.1 | 26.3 | 20.7 | 0.5 | 0 | 0 | |
| | | Десерт творожный с наполнителем 6% | 8.4 | 6 | 226 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 23.7 | 35.7 | 938.1 | 0.8 | 13 | 3.4 | 0 | 0.4 | 0.2 | 0.2 | 2.0 | 37.0 | 181.2 | 306.1 | 108.3 | 3.5 | 2.5 | 13.8 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | 60/1996 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 1.5 | 10.1 | 226.1 | 6.7 | 160.9 | 4.4 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0.5 | 8.2 | 26.8 | 42.1 | 17.6 | 1.0 | 0.4 | 3.5 | |
| 1996 | 120/1996 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 2.2 | 6.3 | 201.8 | 12.3 | 217.9 | 2.2 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0.7 | 9.4 | 50.8 | 48.6 | 22.7 | 1.1 | 0.5 | 4.8 | |
| 2003 | 56/2003 | ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С/С | 10.4 | 8.5 | 304.0 | 10.7 | 73.3 | 2.2 | 0 | 0.1 | 0 | 0.1 | 2.1 | 8.8 | 37.9 | 103.4 | 27.4 | 1.2 | 2.0 | 5.7 | |
| 2017 | 203/2017 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 6.3 | 4.0 | 231.6 | 0 | 0 | 1.3 | 0 | 0.1 | 0 | 0.1 | 0.6 | 12.6 | 12.8 | 49.8 | 9.2 | 1.2 | 0.4 | 0.9 | |
| 1997 | 7 к.о. 2002г | Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская) | 3.0 | 0.4 | 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 | |
| 1997 | к.о. 2023 | Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская) | 3.1 | 0.3 | 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 | 0 | 0 | 80 | 20 | 120 | 2.34 | 1.63 | 0.3 | 0.34 | 0.5 | 0.36 | 3 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 26.5 | 29.6 | 1229.4 | 49.7 | 572.1 | 12.44 | 1.68 | 0.6 | 0.44 | 0.5 | 0.86 | 7.8 | 142.9 | 296.1 | 87.3 | 7.5 | 4.0 | 15.9 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1997 | 702/1997 | Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир) | 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 | 688/1997 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 0.4 | 0 | 64.4 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 22.7 | 23.2 | 9.4 | 0.5 | 0 | 0 | 0 |
| | | Фрукты | 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 |
| | | | 5.4 | 6.4 | 73.0 | 368.6 | 12 | 13.6 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0.9 | 2.4 | 59.3 | 90.4 | 31.0 | 4.4 | 0.2 | 2.4 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1917 | 24/2017 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР | 1.0 | 6.1 | 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 | 2.5 |
| 1917 | 232/2017 | РЫБА(минтай)ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 19.4 | 5.1 | 451.2 | 0.9 | 391.6 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.1 | 1.5 | 8.8 | 68.3 | 289.4 | 71.2 | 1.2 | 1.6 | 188.2 |
| 1917 | 305/2017 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 4.3 | 4.1 | 229.7 | 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 |
| 1917 | 7 к.о. 2002г | Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская) | 3.0 | 0.4 | 91.6 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 12.1 | 7.7 | 26.5 | 4.9 | 0.3 | 0.2 | 0.5 |
| 1917 | к.о. 2023 | Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская) | 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 | 376/2017 | ЧАЙ С САХАРОМ | 0.1 | 0 | 17.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10.7 | 3.7 | 3.9 | 0.4 | 0 | 0 |
| | | | 30.9 | 16.0 | 92.2 | 959.1 | 17.6 | 458.9 | 3.5 | 0.1 | 0.4 | 0.1 | 0.2 | 3.5 | 52.5 | 126.2 | 466.0 | 131.6 | 6.1 | 3.5 | 192.6 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | 622 | СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | 75 | 2.5 | 27.0 | 121.6 | 2.7 | 9.2 | 0.3 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 6.4 | 12.4 | 25.6 | 6.8 | 1.3 | 0.2 | 2.0 |
| 1996 | 646/1996 | Напиток молочный Снежок 2,8% | 200 | 4 | 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 | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | РАСОЛЬНИК 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 | 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 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2000 | 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 | 0 | 240 | 190 | 28 | 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 |
| за прием пищи: | | | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| КОНТРОЛЬ | 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 | |
| итога за прием пищи: | | | | 31,5 | 44,3 | 78,3 | 853,7 | 34,1 | 335,7 | 8,2 | 3,4 | 0,2 | 0,8 | 0,2 | 1,4 | 34,1 | 264,1 | 444,6 | 56,9 | 5,0 | 2,7 | 46,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| КОНТРОЛЬ | 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 | 1,4 | 14,5 | 3,2 | 3,5 | 0,2 | 0 | 0 | |
| итога за прием пищи: | | | | 41,8 | 40,7 | 109,3 | 1105,0 | 53,0 | 115,2 | 7,1 | 0 | 0,7 | 0,4 | 0,3 | 1,3 | 10,7 | 56,3 | 199,5 | 527,2 | 134,1 | 8,7 | 3,7 | 52,6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 2017 | 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 | |
| 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 |
| итога 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 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ГРЕЧЕВАЯ 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 |
| КОНТРОЛЬ | 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 | 1,3 | 16,4 | 7,5 | 8,8 | 0,3 | 0 | 0,3 | |
| итога за прием пищи: | | | | 31,5 | 26,8 | 104,4 | 974,2 | 24,8 | 57,5 | 11,6 | 0 | 0,5 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 7,2 | 63,9 | 101,0 | 448,3 | 214,2 | 10,9 | 4,7 | 12,8 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | А, мкг рет. экв. | Е, мкг | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| КОНТРОЛЬ | 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 | 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 |
| | | | | 25,0 | 14,9 | 75,2 | 564,4 | 0,5 | 12,7 | 0 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0 | 1,1 | 11,5 | 138,2 | 216,8 | 47,0 | 2,8 | 0,6 | 9,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| КОНТРОЛЬ | 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 |
| | | | | 39,0 | 43,3 | 122,1 | 1022,7 | 43,5 | 913,3 | 12,84 | 1,68 | 0,8 | 0,64 | 1,1 | 1,36 | 13,1 | 179,5 | 104,9 | 448,2 | 114,6 | 7,7 | 4,4 | 16,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | |
| | | | | 6,0 | 6,4 | 71,0 | 363,5 | 12,3 | 12,6 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1,3 | 2,4 | 73,7 | 93,5 | 42,3 | 4,4 | 0,2 | 2,4 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | |
| КОНТРОЛЬ | 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 | |
| | | | | 27,2 | 38,5 | 117,5 | 1103,6 | 30,5 | 525,5 | 14,1 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 4,7 | 52,3 | 110,4 | 263,4 | 68,9 | 6,3 | 3,9 | 10,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | | 10,4 | 9,4 | 53,7 | 342,9 | 2,7 | 51,4 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,7 | 18,2 | 255,7 | 237,4 | 37,0 | 0,8 | 0,3 | 1,8 | |
| | | | | 107,6 | 112,5 | 439,5 | 3387,1 | 89,5 | 1515,5 | 27,94 | 1,78 | 1,6 | 1,24 | 1,1 | 1,66 | 20,9 | 263,9 | 682,9 | 1259,3 | 309,8 | 22,0 | 9,4 | 40,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Витамины

Минеральные вещества

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | А, мкг рет. экв. | Е, мкг | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | 257/1996 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200/10 | 5,6 | 8,2 | 38,1 | 0,5 | 13 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 | 8,4 | 108,0 | 131,2 | 31,7 | 0,5 | 1,0 | 9,5 |
| 1997 | 7 к.о. 2002г | Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская) | 38 | 3,0 | 0,4 | 19 | 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 | 1/1997 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (60) | 45/15 | 3,4 | 18,6 | 22,3 | 0 | 0 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 14 | 8,6 | 34,8 | 13 | 0,8 | 0,3 | 1,4 |
| 2003 | 82/2003 | Кисель детский Витошка | 200 | 0 | 0 | 24 | 20,1 | 130 | 2,3 | 1,7 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 3 | 120 | 7,3 | 0 | 1,6 | 0 | 0 |
| | ПР | Молочный коктейль 2.5% 200гр | 200 | 2,6 | 2,5 | 9,5 | 0 | 100 | 1,35 | 0,9 | 0 | 0,13 | 0 | 0,21 | 0 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | 14,6 | 29,7 | 112,9 | 20,6 | 243 | 5,65 | 2,6 | 0,6 | 0,63 | 0,5 | 0,81 | 4,7 | 153,9 | 241,2 | 192,1 | 51,1 | 1,6 | 1,5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 24/2017 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР | 100 | 1,0 | 6,1 | 3,8 | 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 |
| 1996 | 110/1996 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 2,3 | 6,2 | 12,1 | 8,2 | 225,6 | 2,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10,8 | 51,2 | 53,6 | 26,3 | 1,3 | 0,6 |
| 1996 | 332/1996 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 100/50 | 13,8 | 9,9 | 9,7 | 323,4 | 1,3 | 83,2 | 4,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 | 13,9 | 57,5 | 174,5 | 32,7 | 0,7 | 0,9 |
| 1996 | 472/1996 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ | 180 | 3,6 | 4,7 | 24,2 | 166,7 | 12,5 | 7,2 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 1,6 | 12,3 | 43,4 | 100,2 | 35,0 | 1,4 | 0,7 | |
| 1996 | 7 к.о. 2002г | Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская) | 38 | 3,0 | 0,4 | 19 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 11,5 | 7,3 | 26,1 | 4,8 | 0,3 | 0,2 | |
| 1996 | к.о.2023 | Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская) | 38 | 3,1 | 0,3 | 19,5 | 94,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 11,8 | 7,3 | 26,1 | 5,6 | 2,7 | 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 | 0,1 | 1,3 | 16,4 | 7,5 | 8,8 | 0,3 | 0 |
| | | | | 27,1 | 27,7 | 94,5 | 931,1 | 58,7 | 386,7 | 9,6 | 0 | 0,5 | 0,2 | 0 | 0,7 | 4,1 | 69,4 | 203,4 | 422,7 | 129,5 | 7,7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | 702/1997 | 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 |
| 1997 | 688/1997 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 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 |
| | | Фрукты | | 5,4 | 6,4 | 73,0 | 368,6 | 12 | 13,6 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 2,4 | 59,3 | 90,4 | 31,0 | 4,4 | 0,2 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Салат "РЫЖИК" | 100 | 5,7 | 20,4 | 4,2 | 199,7 | 14,2 | 109,3 | 7,0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 7,6 | 138,4 | 128,1 | 27,6 | 1,2 |
| | | БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ | 100 | 21,8 | 18,6 | 0,5 | 343,8 | 0 | 1,3 | 4,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 22,2 | 179,1 | 28,7 | 1 | 4,3 |
| | | КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ | 180 | 5,6 | 5,2 | 37,6 | 224,5 | 0,5 | 86,4 | 3,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 15,9 | 28,0 | 183,4 | 25,0 | 1,3 | 0,7 |
| | | 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 |
| | | Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская) | 38 | 3,0 | 0,4 | 19 | 91,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 11,5 | 7,3 | 26,1 | 4,8 | 0,3 | 0,2 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская) | 38 | 3,1 | 0,3 | 19,5 | 94,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 11,8 | 7,3 | 26,1 | 5,6 | 2,7 | 0,5 | |
| | | 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 |
| | | | | 39,6 | 45,5 | 87,5 | 984,8 | 15,0 | 1223,9 | 14,8 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,9 | 47,5 | 218,3 | 551,3 | 98,4 | 7,0 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Ватрушка с творогом | 75 | 9,5 | 4,7 | 29,5 | 194,3 | 1,5 | 13,9 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,5 | 29,5 | 40,4 | 89,1 | 12,6 | 0,6 |
| | | Напиток кисломолочный Снежок 2,5% | 200 | 4 | 3 | 6 | 290,3 | 1,5 | 13,9 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,5 | 29,5 | 40,4 | 89,1 | 12,6 | 0,6 |
| | | | | 13,5 | 7,7 | 35,5 | 3447,2 | 107,8 | 1881,1 | 31,06 | 3,1 | 1,6 | 1,13 | 1,1 | 2,01 | 17,1 | 302,7 | 762,6 | 1345,6 | 322,6 | 21,3 |
| | | | | 100,2 | 117,0 | 403,4 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | В12, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 1997 | 18/1997 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60) | 30/20/10 | 7,0 | 14,9 | 14,8 | 184,4 | 0,1 | 42 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 11,5 | 201,7 | 139,2 | 18,6 | 0,6 | 1,2 | 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 | |
| | | 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 |
| | | | | 26,9 | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 ВИТАМИННЫЕ | 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 | 0,6 | 8,2 | 6,1 | 1,2 | 0 | 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 | |
| | 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 |
| | | | | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | | | | 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 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | 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 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | 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 |
| | | | | 103,62 | 128,24 | 392,25 | 3450,97 | 154,9 | 1180,4 | 21,64 | 1,98 | 1,9 | 1,44 | 1,1 | 1,96 | 20,0 | 268,9 | 965,6 | 1412,6 | 329,8 | 21,3 | 11,4 | 62,8 |

10 день

| Код борника идентификации | № 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 | В6, мкг | РР, мг | Фоли евая кисло та, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | С, мг | В12, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,4 | 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 |
| | | | | 15,0 | 12,6 | 80,5 | 507,3 | 10,1 | 85,4 | 0,7 | 0,8 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 1,8 | 28,1 | 196,0 | 320,3 | 56,2 | 5,4 | 1,5 | 16,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,1 | 0 | 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 | 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 |
| | | | | 31,7 | 35,1 | 119,2 | 1175,8 | 17,6 | 290,2 | 9,2 | 0 | 0,4 | 0,1 | 0,3 | 0,7 | 6,6 | 57,9 | 177,3 | 373,5 | 96,8 | 8,5 | 3,0 | 16,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,1 | 0 | 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 |
| | | | | 5,7 | 6,4 | 64,9 | 341,1 | 100 | 12,6 | 0,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 2,4 | 49,8 | 68,6 | 24,8 | 4,2 | 0,2 | 2,4 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,1 | 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 | |
| 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 |
| | | | | 31,4 | 31,2 | 113,4 | 1012,2 | 28,8 | 61,2 | 12,9 | 0 | 0,5 | 0,4 | 0,2 | 0,6 | 7,5 | 59,4 | 98,6 | 433,8 | 202,0 | 10,6 | 4,4 | 10,6 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | |
| 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 | 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 | |
| | | | | 28,3 | 22,8 | 111,3 | 797,0 | 0,8 | 12,7 | 2,5 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,0 | 40,8 | 167,0 | 251,6 | 84,1 | 3,0 | 1,6 | 12,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 168,7 | 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 | 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 | 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 | 24 | 22 | 12 | 3 | 0 | 0 | |
| | | | | 29,5 | 33,7 | 104,5 | 1373,5 | 61,3 | 297,0 | 10,6 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 0,8 | 7,2 | 62,2 | 226,7 | 426,1 | 128,7 | 12,4 | 3,9 | 24,0 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | 0,1 | 0,4 | 2,4 | 19,2 | 13,2 | 9,6 | 2,6 | 0,2 | 2,4 | |
| | | | | 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 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | |
| | | | | 30,4 | 30,7 | 88,6 | 874,1 | 48,0 | 810,3 | 8,64 | 1,68 | 0,8 | 0,64 | 1,0 | 1,46 | 11,5 | 170,1 | 101,9 | 333,5 | 86,3 | 7,0 | 3,1 | 16,6 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 240 | 190 | 28 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | 10,7 | 10,3 | 38,5 | 305,3 | 2,1 | 71,3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,8 | 16,8 | 265,8 | 242,5 | 36,4 | 0,5 | 0,4 | 3,1 | |
| | | | | 104,0 | 103,9 | 403,9 | 3671,2 | 124,2 | 1203,9 | 22,64 | 1,88 | 1,7 | 1,44 | 1,2 | 2,66 | 22,3 | 292,3 | 808,7 | 1324,6 | 361,0 | 27,2 | 9,2 | 58,4 |

| 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | 264/1996 | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 2017 | 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 |
| 2002г | 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 | |
| 2023 | 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 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2002г | | 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 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | 60/1996 | 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 |
| 2003 | 4/02/2003 | 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 |
| 2017 | 206/2017 | 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 |
| 2002г | 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 | |
| 2023 | 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 | |
| 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 |
| | | | | 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 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1997 | 8/02/1997 | 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 15,7 | 14,7 | 32,6 | 304,7 | 2,5 | 59,1 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 1,6 | 17,7 | 173,8 | 878,9 | 1572,6 | 332,1 | 26,6 | 13,8 | 124,9 |
| | | | | 122,6 | 151,6 | 372,9 | 3574,7 | 103,7 | 1624,5 | 30,4 | 4,1 | 1,3 | 1,5 | 1,3 | 1,6 | 17,7 | 173,8 | 878,9 | 1572,6 | 332,1 | 26,6 | 13,8 | 124,9 |

13 день

| № | № 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,3 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 |
| | 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 |
| | 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 | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 | |
| | 162/1997 | 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 | |
| | | | | 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 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 429/1990 | 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 |
| | 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 | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1000 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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 |
| 1001 | 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 |
| 1002 | 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 |
| 1003 | 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 |
| 1004 | 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 |
| | | | 17,9 | 15,2 | 92,8 | 589,5 | 28,2 | 315,1 | 4,35 | 3,4 | 0,7 | 0,93 | 0,7 | 0,61 | 4,2 | 133,9 | 262,0 | 273,2 | 48,5 | 3,2 | 1,0 | 16,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1005 | 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 |
| 1007 | 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 |
| 1008 | 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 |
| 1009 | 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 |
| 1010 | 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 |
| 1011 | 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 | |
| 1012 | 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 |
| | | | 31,7 | 35,8 | 118,8 | 1150,0 | 20,4 | 435,4 | 10,8 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 6,7 | 56,3 | 175,7 | 372,1 | 109,6 | 8,5 | 3,8 | 15,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1013 | 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 |
| 1014 | 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 |
| 1015 | 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 |
| | | | 5,1 | 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 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1016 | 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 |
| 1017 | 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 |
| 1018 | 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 |
| 1019 | 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 | |
| 1020 | 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 | |
| 1021 | 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 |
| | | | 33,9 | 42,9 | 83,8 | 1021,3 | 18,6 | 1218,3 | 11,1 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,5 | 0,9 | 9,0 | 49,2 | 138,9 | 383,5 | 103,9 | 9,8 | 3,4 | 14,9 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1022 | 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 |
| 1023 | 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 |
| | | | 11,0 | 15,4 | 61,3 | 448,9 | 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 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524556

Владелец Гапонова Екатерина Валерьевна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027