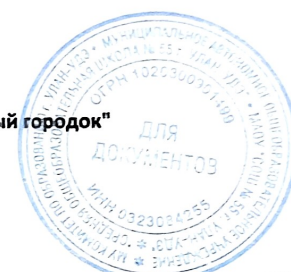




Утверждаю ИП Султанов С.Г.

Согласовано: Директор ЛДП "Солнечный городок"

Ганжитова А.А.



МЕНЮ

для обучающихся общеобразовательных учреждений с дневным пребыванием в период летних каникул

Меню разработано в соответствии СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 от 7 до 11 лет

День 1

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	176.1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	29,00	5,59	7,27	29,78	207,46	0,42	0,11	0,10	0,04	0,08	93,89	120,64	32,14	0,87	180,73	8,54	0,00	0,01
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,60	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,60	3,71	3,82	0,37	13,19	0,00	0,00	0,00
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	23,00	6,53	6,26	15,03	143,88	0,13	0,06	0,07	0,06	0,00	166,58	116,40	16,26	0,78	55,30	1,08	0,00	0,01
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,00	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	21,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				80,60	14,54	14,28	72,14	480,38	10,57	0,24	0,22	0,11	0,08	294,90	292,25	72,91	5,27	597,72	11,62	0,00	0,03
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	16,00	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	230	18,00	3,93	4,74	14,48	116,66	3,67	0,06	0,04	0,19	0,00	25,31	53,98	17,73	0,98	300,21	3,41	0,00	0,02
2011	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	90	41,00	10,80	9,27	4,01	143,29	1,99	0,18	0,42	0,08	0,01	28,52	139,60	19,08	3,20	234,61	6,02	0,01	0,03
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	24,00	3,06	6,83	32,04	201,95	0,00	0,03	0,02	0,04	0,12	27,88	63,55	23,61	0,50	47,01	0,62	0,01	0,02
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	8,00	0,33	0,14	10,49	50,77	44,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,61	1,53	3,33	0,27	5,78	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	5,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				115,00	25,78	22,00	107,45	741,00	64,74	0,47	0,59	0,49	0,13	118,26	349,34	99,31	7,50	879,98	11,26	0,02	0,07
Всего за день:				195,60	40,32	36,28	179,59	1 221,38	75,31	0,71	0,81	0,60	0,21	413,16	641,59	172,22	12,77	1 477,70	22,88	0,02	0,10

День 2

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	40,30	14,31	17,05	1,71	217,57	0,10	0,06	0,44	0,31	2,53	80,69	208,60	14,55	2,57	186,04	24,08	0,03	0,06
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	18,00	3,01	0,19	6,31	38,80	4,00	0,08	0,04	0,00	0,00	18,00	55,80	18,90	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	15,00	1,52	1,24	13,59	71,92	0,21	0,02	0,05	0,01	0,00	51,29	41,51	11,43	0,28	77,34	3,60	0,00	0,00
2011	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	6,00	2,60	5,09	31,43	179,87	8,00	0,04	0,02	0,04	0,08	11,21	25,41	7,05	0,44	58,83	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				81,30	23,36	23,92	64,56	565,78	12,31	0,24	0,57	0,36	2,61	169,02	371,82	64,62	4,97	491,71	27,68	0,03	0,06
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	14,00	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01
2011	81	БОРЩ	250	19,00	3,81	7,80	10,04	126,39	8,74	0,03	0,05	0,22	0,00	57,74	61,91	25,13	1,41	311,78	6,00	0,00	0,03
2011	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	90	45,30	10,94	7,32	12,08	158,39	1,31	0,08	0,07	0,05	0,14	38,68	163,42	40,63	1,28	321,66	84,54	0,01	0,36
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	21,00	3,09	7,52	21,25	165,47	10,36	0,12	0,10	0,04	0,12	38,72	83,04	29,74	1,20	759,19	8,21	0,00	0,03
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,00	0,00	0,00	9,68	38,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00

Итого за прием пищи:	114,30	25,22	23,58	98,10	708,21	26,41	0,37	0,29	0,32	0,26	170,22	400,99	126,82	6,25	1 595,35	100,54	0,01	0,43
Всего за день:	195,60	48,58	47,50	162,66	1 273,99	38,72	0,61	0,86	0,68	2,87	339,24	772,81	191,44	11,22	2 087,06	128,22	0,04	0,49

День 3

Сборник рецептов	№ техно- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	182	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	25,00	6,40	6,51	28,37	198,37	0,52	0,13	0,13	0,03	0,03	118,78	160,86	46,57	1,16	245,66	10,80	0,00	0,01
2011	376	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	5,40	0,12	0,00	6,08	25,21	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	11,47	4,19	4,08	0,39	17,10	0,00	0,00	0,00
2011	5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	21,50	2,55	6,25	17,32	135,90	0,00	0,04	0,02	0,05	0,10	7,15	23,06	4,37	0,35	31,87	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	1,60	0,29	9,60	48,02	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88	58,75	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	21,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				74,90	11,07	13,45	71,17	454,50	10,92	0,23	0,20	0,09	0,13	159,93	232,86	73,60	4,98	631,38	12,80	0,00	0,02
Обед																					
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	20,00	0,85	3,65	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	230	18,00	5,93	4,63	15,39	127,20	4,24	0,14	0,06	0,18	0,00	35,73	76,29	28,69	1,73	429,28	4,31	0,00	0,03
2011	278	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 1 ВАРИАНТ	90	57,50	9,66	14,94	8,87	208,75	0,71	0,12	0,07	0,04	0,01	13,35	106,60	19,96	1,80	223,72	4,15	0,00	0,03
2011	171.3	КАША ПЕРЛОВАЯ	150	6,70	3,59	2,82	25,72	142,76	0,00	0,04	0,02	0,01	0,05	23,08	116,52	15,55	0,75	69,03	0,00	0,01	0,02
2011	349	КОМПОТ ИЗ ЮРАГИ витаминизированный	200	9,50	0,00	0,00	15,49	61,92	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	0,00	1,80	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				120,70	26,93	26,92	113,99	807,59	7,31	0,43	0,22	0,23	0,06	112,98	389,51	98,67	6,77	1 008,23	12,53	0,01	0,09
Всего за день:				195,60	38,00	40,37	185,16	1 262,09	18,23	0,66	0,42	0,32	0,19	272,91	622,37	172,27	11,75	1 639,61	25,33	0,01	0,11

День 4

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	25,80	2,57	8,97	22,92	182,92	0,16	0,02	0,05	0,05	0,15	40,17	57,07	15,56	0,28	70,54	3,05	0,00	0,01
2011	382	КАКАО НАПИТОК	200	15,00	2,35	2,13	12,36	79,02	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	59,84	59,58	21,80	0,83	133,96	4,50	0,00	0,00
2011	219	СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	80	40,80	12,15	3,59	21,68	169,21	0,14	0,03	0,10	0,01	0,05	58,38	89,94	12,77	0,46	100,63	0,62	0,02	0,02
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	6,00	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,00	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				90,60	21,95	15,28	87,95	580,66	0,56	0,16	0,25	0,07	0,20	166,22	247,09	62,82	2,62	375,63	8,17	0,02	0,03
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	14,00	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	230	15,00	4,10	3,42	8,27	80,77	7,36	0,05	0,05	0,18	0,00	36,02	58,18	19,81	1,06	270,12	3,88	0,00	0,02
2011	251	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	48,00	7,63	17,49	2,80	199,66	1,39	0,19	0,06	0,31	0,00	19,73	86,25	19,19	1,08	231,74	4,62	0,00	0,04
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,00	8,45	4,61	38,24	227,91	0,00	0,22	0,12	0,01	0,05	22,35	186,53	125,53	4,39	263,13	2,28	0,00	0,01
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ	200	5,00	0,24	1,04	27,28	120,48	15,84	0,00	0,01	0,05	0,00	15,62	7,84	7,23	0,25	40,76	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				105,00	27,80	27,50	121,64	848,08	30,57	0,60	0,31	0,56	0,05	120,52	431,42	201,28	9,14	1 007,57	12,57	0,00	0,08
Всего за день:				195,60	49,75	42,78	209,59	1 428,74	31,13	0,76	0,56	0,63	0,25	286,74	678,51	264,10	11,76	1 383,20	20,74	0,02	0,11

День 5

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	182	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	29,00	5,86	12,53	27,90	248,55	1,36	0,11	0,15	0,08	0,15	117,17	154,79	40,36	1,10	250,04	9,00	0,01	0,02
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,60	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,60	3,71	3,82	0,37	13,19	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,00	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00
2008		МАНДАРИН	100	24,00	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
Итого за прием пищи:				66,60	12,38	13,38	77,26	483,41	39,34	0,27	0,23	0,09	0,15	170,57	215,98	67,86	2,62	488,58	9,00	0,01	0,17
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	18,70	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	230	28,00	4,27	5,29	14,05	121,38	6,16	0,08	0,07	0,19	0,00	48,09	79,49	26,16	1,35	487,15	5,00	0,00	0,03
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	41,70	12,26	9,93	3,19	165,58	9,16	0,14	1,03	4,18	0,01	18,12	179,89	12,18	3,87	215,72	5,47	0,02	0,12
2011	202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	23,60	5,36	4,63	34,23	200,21	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	30,53	41,69	10,56	0,98	63,43	0,75	0,01	0,01
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	8,00	0,33	0,14	14,37	66,25	44,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,68	1,53	3,33	0,27	5,90	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				129,00	29,78	20,99	111,68	778,78	74,40	0,45	1,22	4,57	0,09	131,91	385,78	85,44	8,83	1 064,57	12,43	0,03	0,16
Всего за день:				195,60	42,16	34,37	188,94	1 262,19	113,74	0,72	1,45	4,66	0,24	302,48	601,76	153,30	11,45	1 553,15	21,43	0,04	0,33

День 6

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	38,00	9,93	13,23	32,00	288,20	0,06	0,07	0,07	0,08	0,12	188,50	127,76	14,35	1,13	78,44	0,70	0,01	0,02
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,60	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,68	3,71	3,82	0,37	13,31	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	6,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,00	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	21,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				72,60	14,57	14,16	77,80	501,63	10,08	0,18	0,13	0,09	0,12	223,01	182,97	38,86	4,75	440,25	2,70	0,01	0,03
Обед																					
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	21,00	1,68	3,70	4,72	58,80	2,23	0,05	0,02	0,00	0,00	10,07	31,21	10,55	0,35	55,28	0,00	0,00	0,00
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	230	20,00	4,02	3,92	14,52	109,69	3,77	0,06	0,05	0,16	0,00	24,24	54,86	17,33	0,97	312,19	3,62	0,00	0,02
2011	269	КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ С СОУСОМ	90	59,00	13,32	16,26	13,09	251,90	0,52	0,12	0,08	0,04	0,00	12,96	125,91	22,36	1,97	266,57	4,71	0,00	0,04
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,00	3,60	4,42	25,74	157,28	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	23,72	116,89	15,60	0,76	69,35	0,00	0,01	0,02
2011	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	8,00	0,00	0,00	9,68	38,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				123,00	29,52	29,18	111,30	827,26	6,54	0,39	0,22	0,22	0,08	92,32	396,37	88,79	5,81	821,79	8,33	0,01	0,08
Всего за день:				195,60	44,09	43,34	189,10	1 328,89	16,62	0,57	0,35	0,31	0,20	315,33	579,34	127,65	10,56	1 262,04	11,03	0,02	0,11

День 7

День 7																					
Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					

2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	28,00	5,15	6,78	28,10	194,57	0,34	0,11	0,08	0,03	0,08	80,31	110,02	30,47	0,88	158,11	7,14	0,00	0,01
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	35,00	5,58	6,81	1,01	87,76	0,08	0,03	0,17	0,12	0,95	38,32	83,87	6,34	0,97	81,37	9,74	0,01	0,02
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,60	0,10	0,00	11,82	47,64	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,71	3,71	3,82	0,37	13,37	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				75,60	16,45	14,24	76,79	502,45	0,44	0,24	0,30	0,15	1,03	137,17	238,10	53,32	3,27	323,35	16,88	0,01	0,03
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	18,70	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	230	27,30	6,31	6,55	14,63	142,94	3,72	0,14	0,06	0,23	0,00	36,62	78,76	28,70	1,76	405,61	4,34	0,00	0,03
2011	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	90	41,00	10,19	8,37	4,55	135,16	2,40	0,18	0,40	0,09	0,00	30,25	132,11	19,03	3,03	239,33	6,19	0,01	0,03
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,00	4,89	9,27	22,01	190,86	0,00	0,13	0,07	0,04	0,15	16,91	108,60	72,53	2,54	152,43	1,31	0,00	0,01
2011	349	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ витаминизированный	200	10,00	0,00	0,00	11,62	46,44	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	0,00	1,80	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				120,00	28,95	25,19	98,65	740,76	21,23	0,61	0,60	0,46	0,15	113,59	402,65	155,27	9,69	1 090,70	13,05	0,01	0,07
Всего за день:				195,60	45,40	39,43	175,44	1 243,21	21,67	0,85	0,90	0,61	1,18	250,76	640,75	208,59	12,96	1 414,05	29,93	0,02	0,10

День 8

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	185	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	24,00	5,06	5,14	45,46	248,43	0,08	0,04	0,11	0,03	0,14	71,72	110,43	27,53	0,76	133,34	3,41	0,01	0,03
2011	382	КАКАО НАПИТОК	200	15,00	3,75	3,69	16,57	115,86	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	110,87	95,58	27,40	0,87	207,02	9,00	0,00	0,00
2011	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	19,60	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	21,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				81,60	13,47	18,02	98,48	614,76	10,60	0,19	0,29	0,13	0,29	207,62	259,41	75,62	4,90	690,36	14,41	0,01	0,04
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	14,00	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01
2011	62	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	230	21,00	6,01	3,46	16,37	122,76	15,54	0,08	0,08	0,25	0,00	56,31	98,85	43,57	2,26	719,34	7,02	0,00	0,03
2011	265	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	230	64,00	12,33	20,71	38,68	391,17	1,80	0,25	0,09	0,38	0,00	35,21	168,48	46,18	1,81	340,13	5,82	0,01	0,07
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ	200	6,00	0,24	1,04	27,28	120,48	15,84	0,00	0,01	0,05	0,00	15,62	7,84	7,23	0,25	40,76	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				114,00	25,96	26,15	127,38	853,67	39,16	0,47	0,25	0,69	0,00	133,94	367,79	126,50	6,68	1 302,05	14,63	0,01	0,11
Всего за день:				195,60	39,43	44,17	225,86	1 468,43	49,76	0,66	0,54	0,82	0,29	341,56	627,20	202,12	11,58	1 992,41	29,04	0,02	0,15

День 9

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	19,00	6,05	7,84	30,46	216,98	0,26	0,16	0,09	0,03	0,08	82,63	158,86	47,51	1,46	214,55	6,24	0,00	0,03
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	45,00	9,68	6,66	19,93	177,78	0,34	0,02	0,11	0,03	0,04	74,37	98,68	11,90	0,35	87,54	0,49	0,01	0,01
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,60	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,68	3,71	3,82	0,37	13,31	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,00	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				77,60	21,45	15,15	96,13	607,14	0,62	0,28	0,25	0,06	0,12	175,51	301,75	75,92	3,23	385,90	6,73	0,01	0,04
Обед																					
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	13,00	1,71	5,11	3,59	67,07	2,28	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	31,91	10,77	0,36	56,43	0,00	0,00	0,00
2011	96	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	230	20,00	4,39	6,92	18,02	152,47	6,16	0,08	0,07	0,19	0,00	50,01	93,74	27,94	1,41	489,87	4,83	0,00	0,03
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	44,00	10,03	5,43	2,54	99,75	1,38	0,07	0,07	0,51	0,16	37,75	152,16	40,92	0,77	329,92	94,62	0,01	0,41
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	27,00	2,93	4,96	21,00	140,80	10,34	0,12	0,10	0,03	0,08	33,31	78,98	29,18	1,19	751,44	7,76	0,00	0,03
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	5,00	0,66	0,27	20,99	101,54	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,12	3,06	4,86	0,54	10,96	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				118,00	28,62	23,57	109,69	772,52	108,16	0,45	0,36	0,89	0,24	163,50	427,35	134,82	6,03	1 756,12	107,21	0,01	0,47
Всего за день:				195,60	48,07	38,72	205,82	1 379,66	108,78	0,73	0,61	0,95	0,36	339,01	729,10	210,74	9,28	2 142,02	113,94	0,02	0,51

День 10																						
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	220	24,00	5,16	5,23	20,64	150,26	0,54	0,05	0,12	0,03	0,03	115,34	92,62	16,24	0,29	182,28	9,43	0,00	0,00	
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	13,00	4,90	4,50	0,30	60,80	0,00	0,00	0,20	0,10	0,90	19,80	69,10	4,30	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	
2011	376	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	5,40	0,12	0,00	9,95	40,69	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	11,54	4,19	4,08	0,39	17,22	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	
2011	7	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	60	19,00	7,46	5,96	19,47	162,50	0,08	0,05	0,06	0,04	0,00	149,60	80,00	5,60	0,16	17,60	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				83,40	19,56	16,04	61,88	471,97	1,00	0,14	0,41	0,17	0,93	304,11	286,41	42,91	2,79	343,80	17,43	0,00	0,01	
Обед																						
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	18,00	0,86	1,85	4,28	37,77	19,85	0,02	0,02	0,11	0,00	24,62	17,15	8,93	0,50	92,15	1,58	0,00	0,01	
2011	96	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	230	20,20	4,28	4,44	9,38	95,05	7,36	0,05	0,05	0,18	0,00	36,42	61,62	21,02	1,10	273,56	3,96	0,00	0,02	
2011	269	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ	90	54,00	11,92	16,85	13,80	254,70	0,89	0,15	0,08	0,05	0,03	15,12	119,99	22,56	1,84	258,70	4,51	0,00	0,04	
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	24,00	2,70	1,98	28,44	142,42	0,00	0,02	0,01	0,01	0,03	28,91	55,95	21,38	0,44	41,16	0,55	0,01	0,02	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	7,00	0,00	0,00	11,62	48,44	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	0,00	1,80	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				132,20	26,66	26,00	111,07	787,27	28,12	0,36	0,21	0,35	0,08	124,44	322,21	96,84	5,84	784,03	10,60	0,01	0,09	
Всего за день:				195,60	48,22	42,04	172,95	1 259,24	29,12	0,50	0,62	0,52	0,99	428,55	608,62	139,75	8,43	1 127,83	28,03	0,01	0,10	

День 11																						
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	38,00	7,36	8,41	27,39	215,58	0,04	0,05	0,05	0,05	0,08	130,73	89,34	12,17	0,94	62,91	0,60	0,01	0,01	
2011	362 1	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	15,00	3,69	3,83	16,67	118,66	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	112,43	101,48	31,32	1,07	222,14	9,00	0,00	0,00	
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	3,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	
2008		ЯБЛОКО	100	21,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				79,00	15,89	13,17	79,98	507,77	10,56	0,19	0,21	0,08	0,08	266,99	242,32	64,18	5,26	633,55	11,60	0,01	0,02	
Обед																						

2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	14,00	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	230	20,00	4,67	3,51	14,52	108,58	3,77	0,06	0,05	0,16	0,00	24,52	60,26	17,97	1,05	323,92	3,88	0,00	0,03
2011	251	Гуляш из свинины	90	50,00	8,75	20,22	2,40	227,15	1,20	0,21	0,07	0,33	0,00	18,67	94,81	20,52	1,15	249,93	5,04	0,00	0,05
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	15,60	6,06	3,19	27,43	162,40	0,00	0,16	0,09	0,01	0,03	13,75	133,27	89,97	3,13	188,70	1,63	0,00	0,01
2011	349	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ витаминизированный	200	8,00	0,00	0,00	11,62	46,44	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	0,00	1,80	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				116,60	27,04	27,92	101,81	769,93	20,08	0,59	0,28	0,60	0,03	86,75	371,52	163,47	7,69	1 055,88	11,76	0,00	0,09
Всего за день:				195,60	42,93	41,09	181,79	1 277,70	30,64	0,78	0,49	0,68	0,11	353,74	613,84	227,65	12,95	1 689,43	23,36	0,01	0,11

День 12																					
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	21,00	5,23	5,82	26,09	178,33	0,52	0,08	0,12	0,03	0,05	126,12	149,40	23,22	0,55	197,68	9,00	0,01	0,02
2011	376	ЧАЙ С МЕДОМ	200	11,00	0,18	0,00	7,99	33,02	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,76	5,33	4,09	0,44	16,61	0,20	0,00	0,00
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	19,00	3,10	8,50	20,15	169,53	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00
2008		БАНАН	100	25,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				78,00	11,93	15,17	86,75	534,50	10,54	0,22	0,23	0,13	0,20	154,91	225,13	82,00	2,66	634,29	9,20	0,01	0,02
Обед																					
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	13,00	0,99	7,74	2,97	86,14	1,68	0,14	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	230	19,00	4,26	4,35	8,07	89,25	11,28	0,05	0,05	0,19	0,00	44,07	60,96	22,14	1,23	339,44	4,53	0,00	0,03
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	48,00	9,13	12,33	9,20	184,37	0,97	0,08	0,06	0,02	0,00	18,18	91,83	15,65	1,19	213,84	4,58	0,00	0,03
2011	202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	21,60	4,81	2,17	30,79	162,05	0,00	0,06	0,02	0,01	0,03	29,37	37,31	9,84	0,88	56,83	0,68	0,01	0,01
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ	200	7,00	0,24	1,04	19,54	89,52	15,84	0,00	0,01	0,05	0,00	15,48	7,84	7,23	0,25	40,52	0,00	0,00	0,00
2011		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	6,00	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,00	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				117,60	26,33	28,51	114,12	822,22	29,77	0,45	0,22	0,36	0,03	120,15	265,44	76,01	5,31	768,13	9,79	0,01	0,07
Всего за день:				195,60	38,26	43,68	200,87	1 356,72	40,31	0,67	0,45	0,49	0,23	275,06	490,57	158,01	7,97	1 402,42	18,99	0,02	0,09