

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «СОШ № 43» г.Воркуты

\_\_\_\_\_ Л.А.Науменко

«\_10\_»\_января\_\_2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ РЕКОМЕНДУЕМОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ МОУ «СОШ № 43» г.ВОРКУТЫ**

**Сезон: январь-февраль**

**Возрастная категория воспитанников: 1 - 3 лет**

**г. Воркута, 2022 г.**

**1 день**

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	16.00	5.7	6.5	22.7	173.0	0.1	0.6	0.0	0.6	0.1	0.1	129.3	29.1	131.0	0.6	219.8	11.7	0.0	0.0
2008		ВАФЛИ	20	7.60	0.6	0.7	15.5	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.2	2.0	7.2	0.3	28.0	0.0	0.0	0.0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	10.65	3.0	2.4	11.3	79.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	107.1	14.1	76.8	0.2	153.3	9.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34.25</b>	<b>9.3</b>	<b>9.6</b>	<b>49.5</b>	<b>323.1</b>	<b>0.1</b>	<b>1.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>239.6</b>	<b>45.2</b>	<b>215.0</b>	<b>1.1</b>	<b>401.1</b>	<b>20.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13.73</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>14.0</b>	<b>8.0</b>	<b>14.0</b>	<b>2.8</b>	<b>240.0</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	150	24.45	10.6	10.7	7.5	167.9	0.0	3.5	0.2	0.8	0.9	0.2	35.2	16.6	97.4	1.5	306.7	10.6	0.0	0.0
2011	281	КНЕЛИ МЯСНЫЕ НА ПАРУ	60	32.46	12.8	11.9	4.2	174.9	0.0	0.2	0.0	1.2	0.1	0.1	9.7	14.9	112.0	1.8	236.8	5.5	0.0	0.0
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	16.16	3.1	3.8	9.2	85.3	0.0	27.6	0.1	0.2	0.1	0.1	71.6	25.0	50.4	1.6	323.4	5.1	0.0	0.0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	2.99	0.0	0.0	6.6	26.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.2	1.4	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.70	1.9	1.0	12.2	55.2	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	4.3	4.6	20.9	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>79.11</b>	<b>29.7</b>	<b>27.6</b>	<b>47.6</b>	<b>549.2</b>	<b>0.1</b>	<b>31.3</b>	<b>0.3</b>	<b>2.7</b>	<b>1.1</b>	<b>0.4</b>	<b>132.8</b>	<b>71.9</b>	<b>310.7</b>	<b>6.7</b>	<b>914.6</b>	<b>21.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Полдник</b>																						
2008	435	РЯЖЕНКА	150	17.61	4.4	3.8	6.3	81.0	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.2	186.0	21.0	138.0	0.2	219.0	13.5	0.0	0.0
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	19.90	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	0.0	0.0	35.0	11.0	17.0	0.1	155.0	0.0	0.2	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>40.26</b>	<b>6.6</b>	<b>4.0</b>	<b>13.8</b>	<b>165.0</b>	<b>0.1</b>	<b>39.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>221.0</b>	<b>32.0</b>	<b>155.0</b>	<b>0.3</b>	<b>374.0</b>	<b>13.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
<b>Ужин</b>																						
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	3.55	0.6	2.4	3.3	37.4	0.0	1.6	0.0	1.1	0.0	0.0	14.0	7.8	15.2	0.5	111.7	2.7	0.0	0.0
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	23.54	9.1	5.2	9.7	121.6	0.0	1.0	0.0	2.6	0.0	0.0	20.7	20.4	114.0	0.5	229.8	68.8	0.0	0.0
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	11.32	2.3	4.2	19.0	123.0	0.1	9.6	0.0	0.2	0.1	0.1	17.7	25.7	63.9	1.1	682.7	6.0	0.0	0.0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	2.25	0.1	0.0	6.1	25.9	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	3.5	4.6	0.4	20.2	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>42.01</b>	<b>13.4</b>	<b>12.0</b>	<b>46.0</b>	<b>347.5</b>	<b>0.1</b>	<b>12.9</b>	<b>0.0</b>	<b>3.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>66.6</b>	<b>66.8</b>	<b>227.7</b>	<b>3.3</b>	<b>1 091.4</b>	<b>77.5</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>209.36</b>	<b>60.0</b>	<b>53.4</b>	<b>177.1</b>	<b>1 470.8</b>	<b>0.4</b>	<b>88.5</b>	<b>0.3</b>	<b>7.4</b>	<b>1.3</b>	<b>0.9</b>	<b>674.0</b>	<b>223.9</b>	<b>922.4</b>	<b>14.2</b>	<b>3 021.1</b>	<b>134.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,0</b>															

## 2 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	12.13	4.6	5.1	22.8	157.1	0.0	0.4	0.0	0.6	0.1	0.1	86.2	12.5	73.9	0.6	140.0	7.2	0.0	0.0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	11.06	3.2	2.6	10.0	77.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	106.2	17.5	80.8	0.4	169.0	9.0	0.0	0.0	
2008		БАТОН	20	2.11	1.6	0.9	10.4	57.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.6	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27.76</b>	<b>9.4</b>	<b>11.9</b>	<b>43.2</b>	<b>321.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>196.7</b>	<b>32.6</b>	<b>168.5</b>	<b>1.2</b>	<b>309.6</b>	<b>16.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	2.99	0.0	0.0	6.6	26.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.2	1.4	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>2.99</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>6.6</b>	<b>26.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>6.2</b>	<b>1.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	7.67	0.8	3.6	3.1	47.6	0.0	2.8	0.1	0.0	0.0	0.0	16.4	6.0	14.8	0.3	126.0	0.0	0.0	0.0	
2011	96	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	20.09	6.3	6.5	11.1	129.2	0.0	3.5	0.2	1.0	0.0	0.0	25.8	20.7	87.3	1.4	347.2	4.7	0.0	0.0	
2011	268	КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ	60	27.82	11.3	10.9	6.8	171.8	0.0	0.2	0.0	1.5	0.1	0.1	10.4	13.6	99.5	1.6	206.0	5.0	0.0	0.0	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	11.65	2.6	4.3	17.1	117.1	0.1	8.3	0.0	0.2	0.1	0.1	34.6	24.2	68.4	0.9	611.4	6.8	0.0	0.0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ С)	150	2.96	0.1	0.1	7.3	30.4	0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	7.6	2.4	1.5	0.3	44.5	0.3	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.70	1.9	1.0	12.2	55.2	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	4.3	4.6	20.9	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>73.24</b>	<b>24.3</b>	<b>26.6</b>	<b>65.5</b>	<b>590.9</b>	<b>0.2</b>	<b>15.4</b>	<b>0.3</b>	<b>3.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>104.9</b>	<b>80.9</b>	<b>322.4</b>	<b>6.3</b>	<b>1382.1</b>	<b>16.8</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2008		ЙОГУРТ	150	16.93	4.2	3.8	6.8	84.8	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.3	180.0	21.0	142.5	0.0	219.0	0.0	0.0	0.0	
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ	80	15.63	8.5	6.1	25.0	188.4	0.1	0.0	0.1	1.3	0.9	0.2	28.6	10.1	103.6	1.3	60.4	8.4	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32.56</b>	<b>12.7</b>	<b>9.9</b>	<b>31.8</b>	<b>273.2</b>	<b>0.1</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>1.3</b>	<b>0.9</b>	<b>0.5</b>	<b>208.6</b>	<b>31.1</b>	<b>246.1</b>	<b>1.3</b>	<b>279.4</b>	<b>8.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Ужин</b>																							
2011	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	37.12	17.2	12.8	16.0	258.9	0.0	0.4	0.3	0.4	0.1	0.1	149.0	23.3	182.2	0.5	154.4	2.7	0.0	0.0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.63	0.1	0.0	5.3	21.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8	3.0	3.7	0.4	12.9	0.0	0.0	0.0	
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	338	ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	13.23	0.4	0.4	9.0	43.4	0.0	3.8	0.0	0.6	0.0	0.0	13.7	6.8	9.5	1.9	264.1	1.9	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>53.73</b>	<b>19.1</b>	<b>13.2</b>	<b>30.3</b>	<b>370.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.2</b>	<b>0.3</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>169.5</b>	<b>33.1</b>	<b>195.4</b>	<b>2.8</b>	<b>431.4</b>	<b>4.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>190.28</b>	<b>65.5</b>	<b>61.7</b>	<b>177.4</b>	<b>1582.0</b>	<b>0.2</b>	<b>21.6</b>	<b>0.7</b>	<b>6.3</b>	<b>1.4</b>	<b>1.0</b>	<b>686.0</b>	<b>179.1</b>	<b>932.4</b>	<b>11.6</b>	<b>2403.2</b>	<b>46.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>																

## 3 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	11.42	4.2	5.1	21.5	150.3	0.0	0.4	0.0	0.7	0.1	0.1	83.7	12.4	71.2	0.3	137.4	6.6	0.0	0.0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	10.65	3.0	2.4	11.3	79.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	107.1	14.1	76.8	0.2	153.3	9.0	0.0	0.0	
2008		БАТОН	20	2.11	1.6	0.9	10.4	57.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.6	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
2011	15	СЫР	8	4.34	1.9	2.4	0.0	29.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	70.4	2.8	40.0	0.1	7.0	0.0	0.0	0.0	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>42.78</b>	<b>15.6</b>	<b>18.6</b>	<b>43.5</b>	<b>407.4</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.6</b>	<b>1.1</b>	<b>0.4</b>	<b>285.4</b>	<b>36.2</b>	<b>271.4</b>	<b>1.7</b>	<b>354.7</b>	<b>23.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13.73</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>14.0</b>	<b>8.0</b>	<b>14.0</b>	<b>2.8</b>	<b>240.0</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	35	5.64	0.3	0.0	0.6	4.6	0.0	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	4.9	8.4	0.2	49.4	0.0	0.0	0.0	
2011	81,1	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	22.30	6.9	6.9	9.3	128.3	0.0	4.5	0.1	1.1	0.0	0.0	33.6	23.8	83.9	1.5	418.2	7.3	0.0	0.0	
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	19.04	11.3	6.8	4.7	136.5	0.1	7.7	3.5	2.5	0.2	0.8	10.7	10.5	160.7	3.5	184.2	5.2	0.1	0.0	
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ	130	17.69	3.3	4.2	9.4	98.2	0.0	27.6	0.1	0.9	0.0	0.1	80.1	26.1	55.6	1.6	334.3	6.5	0.0	0.0	
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ (С ВИТАМИНОМ С)	150	6.47	0.1	0.0	6.8	29.1	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	5.9	4.1	4.7	0.1	44.2	0.3	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.12	2.4	1.3	15.3	69.0	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74.61</b>	<b>25.6</b>	<b>19.4</b>	<b>54.0</b>	<b>505.3</b>	<b>0.2</b>	<b>42.6</b>	<b>3.7</b>	<b>5.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	<b>149.6</b>	<b>84.5</b>	<b>369.4</b>	<b>8.9</b>	<b>1 077.3</b>	<b>19.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2008	435	КЕФИР	150	14.85	4.4	3.8	6.0	79.5	0.1	1.1	0.0	0.1	0.0	0.3	180.0	21.0	142.5	0.2	219.0	13.5	0.0	0.0	
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	338	ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	13.23	0.4	0.4	9.0	43.4	0.0	3.8	0.0	0.6	0.0	0.0	13.7	6.8	9.5	1.9	264.1	1.9	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30.83</b>	<b>6.2</b>	<b>4.2</b>	<b>15.0</b>	<b>168.9</b>	<b>0.1</b>	<b>4.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>	<b>193.7</b>	<b>27.8</b>	<b>152.0</b>	<b>2.1</b>	<b>483.1</b>	<b>15.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Ужин</b>																							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	3.20	0.7	2.0	3.8	35.9	0.0	5.9	0.1	0.8	0.0	0.0	17.2	6.1	11.3	0.3	66.4	1.1	0.0	0.0	
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	34.97	12.9	3.4	3.5	95.8	0.1	1.3	0.3	2.1	0.0	0.1	32.3	29.7	167.1	0.7	338.8	109.6	0.0	0.0	
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	7.47	2.9	3.8	31.0	170.8	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0	16.7	21.9	59.4	0.4	44.7	0.6	0.0	0.0	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	2.25	0.1	0.0	6.1	25.9	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	3.5	4.6	0.4	20.2	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>49.24</b>	<b>17.9</b>	<b>9.4</b>	<b>52.3</b>	<b>368.0</b>	<b>0.1</b>	<b>7.9</b>	<b>0.4</b>	<b>3.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>80.4</b>	<b>70.6</b>	<b>272.4</b>	<b>2.6</b>	<b>517.1</b>	<b>111.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>211.19</b>	<b>66.3</b>	<b>51.8</b>	<b>185.0</b>	<b>1 535.6</b>	<b>0.4</b>	<b>60.4</b>	<b>4.2</b>	<b>10.8</b>	<b>1.4</b>	<b>1.7</b>	<b>723.1</b>	<b>227.1</b>	<b>1 079.2</b>	<b>18.1</b>	<b>2 672.2</b>	<b>171.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,8</b>																

**4 день**

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2011	174	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	11.54	3.3	4.8	21.8	145.8	0.2	0.4	0.1	0.1	0.8	0.4	82.0	11.9	55.1	3.4	133.0	6.8	0.0	0.0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	11.06	3.2	2.6	10.0	77.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	107.1	17.7	80.8	0.4	169.0	9.0	0.0	0.0
2008		БАТОН	15	1.58	1.2	0.7	7.8	43.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	9.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	14	МАСЛО	3	1.85	0.0	2.5	0.0	22.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26.03</b>	<b>7.7</b>	<b>10.6</b>	<b>39.6</b>	<b>288.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>	<b>192.4</b>	<b>31.6</b>	<b>146.3</b>	<b>4.0</b>	<b>302.5</b>	<b>15.8</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	14.49	0.9	0.2	7.7	40.9	0.0	57.0	0.0	0.2	0.0	0.0	32.3	12.4	21.9	0.3	187.2	1.9	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14.49</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>7.7</b>	<b>40.9</b>	<b>0.0</b>	<b>57.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>32.3</b>	<b>12.4</b>	<b>21.9</b>	<b>0.3</b>	<b>187.2</b>	<b>1.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2011	37	САЛАТ ЗИМНИЙ	40	4.47	0.7	1.4	3.8	30.5	0.0	2.2	0.1	0.5	0.0	0.0	7.6	7.7	17.4	0.3	144.3	1.3	0.0	0.0
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	150	16.34	5.2	6.7	6.1	105.9	0.0	2.9	0.0	0.6	0.0	0.0	15.3	9.2	23.7	0.4	209.5	2.3	0.0	0.0
2008	314	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	19.25	9.2	11.0	7.8	165.7	0.0	0.5	0.0	1.5	0.0	0.1	4.8	4.0	13.2	0.4	27.2	0.3	0.0	0.0
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	120	9.54	8.6	4.5	18.7	151.3	0.2	0.5	0.5	3.3	0.1	0.1	70.1	38.9	99.7	2.4	332.8	5.1	0.0	0.0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	2.99	0.0	0.0	6.6	26.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.2	1.4	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.77	2.0	1.1	12.7	57.3	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	4.5	4.7	21.7	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>55.71</b>	<b>27.0</b>	<b>24.9</b>	<b>63.6</b>	<b>576.6</b>	<b>0.3</b>	<b>6.1</b>	<b>0.6</b>	<b>6.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>114.3</b>	<b>75.3</b>	<b>205.7</b>	<b>5.3</b>	<b>761.5</b>	<b>9.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Полдник</b>																						
2008	435	РЯЖЕНКА	150	17.61	4.4	3.8	6.3	81.0	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.2	186.0	21.0	138.0	0.2	219.0	13.5	0.0	0.0
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32.16</b>	<b>10.7</b>	<b>8.3</b>	<b>6.6</b>	<b>188.3</b>	<b>0.0</b>	<b>1.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.9</b>	<b>0.4</b>	<b>205.9</b>	<b>25.3</b>	<b>207.6</b>	<b>1.1</b>	<b>275.4</b>	<b>21.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Ужин</b>																						
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	6.66	1.0	2.1	9.3	61.1	0.0	3.9	2.0	1.3	0.0	0.1	40.3	29.9	43.3	0.8	157.6	3.9	0.0	0.0
2008	225	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	37.65	19.1	15.2	24.9	315.3	0.0	0.3	0.1	1.5	0.1	0.2	187.9	25.1	215.7	0.5	195.4	2.2	0.0	0.0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.63	0.1	0.0	5.3	21.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8	3.0	3.7	0.4	12.9	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>44.94</b>	<b>20.2</b>	<b>17.3</b>	<b>39.5</b>	<b>398.1</b>	<b>0.0</b>	<b>4.2</b>	<b>2.1</b>	<b>2.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>235.0</b>	<b>58.0</b>	<b>262.7</b>	<b>1.7</b>	<b>365.9</b>	<b>6.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>173.33</b>	<b>66.5</b>	<b>61.3</b>	<b>157.0</b>	<b>1 492.3</b>	<b>0.5</b>	<b>69.4</b>	<b>2.9</b>	<b>10.5</b>	<b>1.9</b>	<b>1.4</b>	<b>779.9</b>	<b>202.6</b>	<b>844.1</b>	<b>12.4</b>	<b>1 892.5</b>	<b>54.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,4</b>															

**5 день**

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	10.76	4.0	4.9	18.8	137.2	0.1	0.4	0.0	0.1	0.1	0.1	83.0	18.9	96.7	0.8	147.1	6.3	0.0	0.0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	10.65	3.0	2.4	11.3	79.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	107.1	14.1	76.8	0.2	153.3	9.0	0.0	0.0
2008		БАТОН	15	1.58	1.2	0.7	7.8	43.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	9.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	14	МАСЛО	3	1.85	0.0	2.5	0.0	22.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0
2011	15	СЫР	8	4.34	1.9	2.4	0.0	29.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	70.4	2.8	40.0	0.1	7.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29.18</b>	<b>10.1</b>	<b>12.9</b>	<b>37.9</b>	<b>311.1</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>263.8</b>	<b>37.8</b>	<b>223.9</b>	<b>1.3</b>	<b>307.9</b>	<b>15.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	18.91	0.8	0.2	7.1	36.1	0.1	36.1	0.0	0.2	0.0	0.0	33.2	10.4	16.1	0.1	147.1	0.0	0.1	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18.91</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>7.1</b>	<b>36.1</b>	<b>0.1</b>	<b>36.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>33.2</b>	<b>10.4</b>	<b>16.1</b>	<b>0.1</b>	<b>147.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	3.55	0.6	2.4	3.3	37.4	0.0	1.6	0.0	1.1	0.0	0.0	14.0	7.8	15.2	0.5	111.7	2.7	0.0	0.0
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	14.71	5.1	4.9	6.1	88.4	0.0	3.1	0.1	0.6	0.0	0.0	16.3	14.3	59.6	0.8	284.3	4.0	0.0	0.0
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	20.29	11.5	5.5	1.9	120.2	0.1	8.4	4.0	1.8	0.0	1.0	13.6	10.3	165.3	3.5	186.6	4.6	0.1	0.0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	6.57	4.4	3.7	27.8	162.5	0.1	0.0	0.0	1.0	0.1	0.0	9.9	6.1	33.0	0.7	50.8	0.6	0.0	0.0
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ (С ВИТАМИНОМ С)	150	7.62	0.1	0.0	12.5	51.5	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	13.2	4.9	8.8	0.1	40.0	0.3	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.77	2.0	1.1	12.7	57.3	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	4.5	4.7	21.7	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>55.86</b>	<b>25.0</b>	<b>17.8</b>	<b>72.2</b>	<b>556.9</b>	<b>0.3</b>	<b>14.0</b>	<b>4.1</b>	<b>5.1</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>77.3</b>	<b>57.5</b>	<b>333.6</b>	<b>7.4</b>	<b>720.4</b>	<b>12.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Полдник</b>																						
2008		ЙОГУРТ	150	16.93	4.2	3.8	6.8	84.8	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.3	180.0	21.0	142.5	0.0	219.0	0.0	0.0	0.0
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31.48</b>	<b>10.5</b>	<b>8.3</b>	<b>7.1</b>	<b>192.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.9</b>	<b>0.5</b>	<b>199.9</b>	<b>25.3</b>	<b>212.1</b>	<b>0.9</b>	<b>275.4</b>	<b>8.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Ужин</b>																						
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	17.18	7.6	2.6	10.0	93.4	0.0	0.4	0.0	1.6	0.0	0.0	16.5	15.7	89.7	0.6	163.2	52.3	0.0	0.0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	12.65	2.7	4.6	18.6	127.2	0.1	9.0	0.0	0.2	0.1	0.1	37.6	26.2	74.2	1.0	662.5	7.4	0.0	0.0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	2.25	0.1	0.0	6.1	25.9	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	3.5	4.6	0.4	20.2	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>33.43</b>	<b>11.7</b>	<b>7.4</b>	<b>42.6</b>	<b>286.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>68.3</b>	<b>54.8</b>	<b>198.5</b>	<b>2.8</b>	<b>892.9</b>	<b>59.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>168.86</b>	<b>58.1</b>	<b>46.6</b>	<b>166.9</b>	<b>1 382.3</b>	<b>0.6</b>	<b>62.3</b>	<b>4.2</b>	<b>8.1</b>	<b>1.2</b>	<b>1.8</b>	<b>642.5</b>	<b>185.8</b>	<b>984.1</b>	<b>12.5</b>	<b>2 343.7</b>	<b>95.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,9</b>															

**6 день**

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	150	11.93	3.5	5.0	20.8	143.0	0.0	0.4	0.0	0.2	0.1	0.1	80.3	17.9	81.6	0.3	130.3	7.1	0.0	0.0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	11.06	3.2	2.6	10.0	77.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	107.1	17.7	80.8	0.4	169.0	9.0	0.0	0.0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	5.18	1.1	1.5	11.2	62.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	3.0	13.5	0.3	16.5	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28.17</b>	<b>7.8</b>	<b>9.1</b>	<b>42.0</b>	<b>282.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>191.8</b>	<b>38.6</b>	<b>175.9</b>	<b>1.0</b>	<b>315.8</b>	<b>16.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	2.99	0.0	0.0	6.6	26.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.2	1.4	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>2.99</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>6.6</b>	<b>26.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>6.2</b>	<b>1.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	150	13.31	5.6	7.3	5.5	111.1	0.0	7.4	0.1	1.0	0.0	0.0	29.7	13.0	27.2	0.7	197.9	2.7	0.0	0.0
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	48.07	15.5	14.9	20.2	275.7	0.1	9.8	0.0	1.9	0.0	0.2	21.0	39.6	174.8	2.7	919.8	11.1	0.0	0.0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ С)	150	2.96	0.1	0.1	7.3	30.4	0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	7.6	2.4	1.5	0.3	44.5	0.3	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.12	2.4	1.3	15.2	68.7	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	2.71	2.6	0.5	15.8	79.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	18.8	60.0	1.6	94.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>69.17</b>	<b>26.2</b>	<b>24.1</b>	<b>64.0</b>	<b>565.1</b>	<b>0.3</b>	<b>17.8</b>	<b>0.1</b>	<b>3.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>75.3</b>	<b>79.5</b>	<b>289.5</b>	<b>6.5</b>	<b>1 256.2</b>	<b>14.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Полдник</b>																						
2008	435	РЯЖЕНКА	150	17.61	4.4	3.8	6.3	81.0	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.2	186.0	21.0	138.0	0.2	219.0	13.5	0.0	0.0
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32.16</b>	<b>10.7</b>	<b>8.3</b>	<b>6.6</b>	<b>188.3</b>	<b>0.0</b>	<b>1.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.9</b>	<b>0.4</b>	<b>205.9</b>	<b>25.3</b>	<b>207.6</b>	<b>1.1</b>	<b>275.4</b>	<b>21.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Ужин</b>																						
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	90	10.49	0.8	4.7	6.9	74.4	0.0	2.6	1.0	2.4	0.0	0.0	27.5	19.1	27.6	1.3	203.0	3.2	0.0	0.0
2008	444	ОЛАДЬИ С КИСЕЛЬНОЙ ПОДЛИВОЙ	140	15.25	10.6	10.0	58.7	367.6	0.1	0.5	0.0	3.0	0.1	0.1	96.0	21.3	127.0	0.9	219.8	8.7	0.0	0.0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	2.25	0.1	0.0	6.1	25.9	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	3.5	4.6	0.4	20.2	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27.99</b>	<b>11.5</b>	<b>14.7</b>	<b>71.7</b>	<b>467.9</b>	<b>0.1</b>	<b>3.8</b>	<b>1.0</b>	<b>5.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>131.9</b>	<b>43.9</b>	<b>159.2</b>	<b>2.6</b>	<b>443.0</b>	<b>11.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>160.48</b>	<b>56.2</b>	<b>56.2</b>	<b>190.9</b>	<b>1 530.3</b>	<b>0.4</b>	<b>23.7</b>	<b>1.2</b>	<b>10.1</b>	<b>1.1</b>	<b>0.9</b>	<b>611.1</b>	<b>188.7</b>	<b>832.2</b>	<b>11.2</b>	<b>2 291.1</b>	<b>63.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,4</b>															

## 7 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	12.71	4.5	5.5	17.5	138.2	0.1	0.4	0.0	1.4	0.1	0.1	85.1	45.1	108.7	1.4	186.4	7.5	0.0	0.0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	10.65	3.0	2.4	11.3	79.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	107.1	14.1	76.8	0.2	153.3	9.0	0.0	0.0	
2008		БАТОН	15	1.58	1.2	0.7	7.8	43.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	9.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	14	МАСЛО	3	1.85	0.0	2.5	0.0	22.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	
2011	15	СЫР	8	4.34	1.9	2.4	0.0	29.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	70.4	2.8	40.0	0.1	7.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31.13</b>	<b>10.6</b>	<b>13.5</b>	<b>36.6</b>	<b>312.1</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>265.9</b>	<b>64.0</b>	<b>235.9</b>	<b>1.9</b>	<b>347.2</b>	<b>16.5</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13.73</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>14.0</b>	<b>8.0</b>	<b>14.0</b>	<b>2.8</b>	<b>240.0</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	7.67	0.8	3.6	3.1	47.6	0.0	2.8	0.1	0.0	0.0	0.0	16.4	6.0	14.8	0.3	126.0	0.0	0.0	0.0	
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	19.60	9.3	6.5	13.5	149.3	0.1	3.6	0.2	2.0	0.0	0.0	28.5	28.6	100.0	2.0	447.4	5.4	0.0	0.0	
2008	309	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	190	35.47	11.6	11.7	18.9	227.9	0.1	20.5	0.3	0.4	0.1	0.2	52.9	34.2	77.3	1.6	626.3	7.3	0.0	0.0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	2.99	0.0	0.0	6.6	26.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.2	1.4	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.12	2.4	1.3	15.2	68.7	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	2.71	2.6	0.5	15.8	79.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	18.8	60.0	1.6	94.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>70.56</b>	<b>26.7</b>	<b>23.6</b>	<b>73.1</b>	<b>599.0</b>	<b>0.4</b>	<b>26.9</b>	<b>0.6</b>	<b>3.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>121.0</b>	<b>94.7</b>	<b>278.1</b>	<b>6.7</b>	<b>1294.4</b>	<b>12.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2008		ЙОГУРТ	150	16.93	4.2	3.8	6.8	84.8	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.3	180.0	21.0	142.5	0.0	219.0	0.0	0.0	0.0	
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	80	8.80	4.9	5.6	26.6	176.6	0.1	7.8	0.0	2.2	0.1	0.0	30.5	12.5	52.7	0.9	88.9	2.3	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25.73</b>	<b>9.1</b>	<b>9.4</b>	<b>33.4</b>	<b>261.4</b>	<b>0.1</b>	<b>8.9</b>	<b>0.0</b>	<b>2.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>210.5</b>	<b>33.5</b>	<b>195.2</b>	<b>0.9</b>	<b>307.9</b>	<b>2.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Ужин</b>																							
2011	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	110	33.69	16.3	13.4	19.9	271.1	0.0	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	126.6	17.9	165.0	0.5	123.8	2.3	0.0	0.0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.63	0.1	0.0	5.3	21.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8	3.0	3.7	0.4	12.9	0.0	0.0	0.0	
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	15	2.06	1.0	0.0	0.0	34.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	338	ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	13.23	0.4	0.4	9.0	43.4	0.0	3.8	0.0	0.6	0.0	0.0	13.7	6.8	9.5	1.9	264.1	1.9	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>49.61</b>	<b>17.8</b>	<b>13.8</b>	<b>34.2</b>	<b>370.7</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>147.1</b>	<b>27.7</b>	<b>178.2</b>	<b>2.8</b>	<b>400.8</b>	<b>4.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>190.76</b>	<b>65.2</b>	<b>60.5</b>	<b>197.5</b>	<b>1 629.3</b>	<b>0.5</b>	<b>44.8</b>	<b>0.7</b>	<b>7.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.8</b>	<b>758.5</b>	<b>227.9</b>	<b>901.4</b>	<b>15.1</b>	<b>2 590.3</b>	<b>37.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,0</b>																



## 8 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	12.13	4.6	5.1	22.8	157.1	0.0	0.4	0.0	0.6	0.1	0.1	86.2	12.5	73.9	0.6	140.0	7.2	0.0	0.0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	11.06	3.2	2.6	10.0	77.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	107.1	17.7	80.8	0.4	169.0	9.0	0.0	0.0
2008		БАТОН	20	2.11	1.6	0.9	10.4	57.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.6	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0
2011	15	СЫР	8	4.34	1.9	2.4	0.0	29.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	70.4	2.8	40.0	0.1	7.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32.10</b>	<b>11.3</b>	<b>14.3</b>	<b>43.2</b>	<b>350.7</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>268.0</b>	<b>35.6</b>	<b>208.5</b>	<b>1.3</b>	<b>316.6</b>	<b>16.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	14.49	0.9	0.2	7.7	40.9	0.0	57.0	0.0	0.2	0.0	0.0	32.3	12.4	21.9	0.3	187.2	1.9	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14.49</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>7.7</b>	<b>40.9</b>	<b>0.0</b>	<b>57.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>32.3</b>	<b>12.4</b>	<b>21.9</b>	<b>0.3</b>	<b>187.2</b>	<b>1.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2011	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	20.80	6.9	6.4	10.6	127.7	0.0	6.5	0.1	0.7	0.0	0.0	39.0	24.2	89.5	1.7	389.2	5.7	0.0	0.0
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	26.56	10.0	10.5	1.6	141.7	0.0	0.5	0.0	1.3	0.0	0.1	8.9	11.2	86.4	1.3	200.6	4.2	0.0	0.0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	115	10.55	6.5	5.2	29.4	190.5	0.2	0.0	0.0	3.6	0.1	0.1	16.1	96.5	143.6	3.3	202.8	1.8	0.0	0.0
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ (С ВИТАМИНОМ С)	150	6.47	0.1	0.0	6.8	29.1	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	5.9	4.1	4.7	0.1	44.2	0.3	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.77	2.0	1.1	12.8	57.8	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	4.5	4.8	21.9	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>67.50</b>	<b>26.8</b>	<b>23.4</b>	<b>69.1</b>	<b>586.4</b>	<b>0.3</b>	<b>8.0</b>	<b>0.1</b>	<b>6.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>80.2</b>	<b>150.2</b>	<b>376.1</b>	<b>8.2</b>	<b>883.8</b>	<b>12.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Полдник</b>																						
2008	435	КЕФИР	150	14.85	4.4	3.8	6.0	79.5	0.1	1.1	0.0	0.1	0.0	0.3	180.0	21.0	142.5	0.2	219.0	13.5	0.0	0.0
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29.40</b>	<b>10.7</b>	<b>8.3</b>	<b>6.3</b>	<b>186.8</b>	<b>0.1</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.5</b>	<b>199.9</b>	<b>25.3</b>	<b>212.1</b>	<b>1.1</b>	<b>275.4</b>	<b>21.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Ужин</b>																						
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	5.64	0.3	0.0	0.6	4.6	0.0	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	4.9	8.4	0.2	49.4	0.0	0.0	0.0
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	39.50	13.4	5.7	15.9	169.7	0.2	8.2	0.0	1.7	0.1	0.2	44.1	41.4	200.1	1.3	805.3	103.3	0.0	0.0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.63	0.1	0.0	5.3	21.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8	3.0	3.7	0.4	12.9	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>47.12</b>	<b>15.1</b>	<b>5.9</b>	<b>29.7</b>	<b>235.6</b>	<b>0.2</b>	<b>10.0</b>	<b>0.0</b>	<b>1.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>64.8</b>	<b>58.7</b>	<b>242.2</b>	<b>2.7</b>	<b>914.6</b>	<b>103.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>190.61</b>	<b>64.8</b>	<b>52.1</b>	<b>156.0</b>	<b>1 400.4</b>	<b>0.6</b>	<b>77.1</b>	<b>0.2</b>	<b>9.8</b>	<b>1.3</b>	<b>1.1</b>	<b>645.3</b>	<b>282.2</b>	<b>1 060.8</b>	<b>13.6</b>	<b>2 577.6</b>	<b>155.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,4</b>															

**9 день**

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	10.53	4.1	4.4	20.4	138.5	0.1	0.4	0.0	0.1	0.0	0.1	93.9	18.8	121.4	0.5	151.0	6.4	0.0	0.0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	10.65	3.0	2.4	11.3	79.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	107.1	14.1	76.8	0.2	153.3	9.0	0.0	0.0
2008		БАТОН	15	1.58	1.2	0.7	7.8	43.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	9.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	14	МАСЛО	3	1.85	0.0	2.5	0.0	22.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0
2011	15	СЫР	8	4.34	1.9	2.4	0.0	29.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	70.4	2.8	40.0	0.1	7.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28.95</b>	<b>10.2</b>	<b>12.4</b>	<b>39.5</b>	<b>312.4</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>274.7</b>	<b>37.7</b>	<b>248.6</b>	<b>1.0</b>	<b>311.8</b>	<b>15.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13.73</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>14.0</b>	<b>8.0</b>	<b>14.0</b>	<b>2.8</b>	<b>240.0</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	40	4.50	0.7	2.0	2.3	30.5	0.0	5.5	0.2	0.9	0.0	0.0	16.8	7.7	15.2	0.4	73.6	1.3	0.0	0.0
2011	106	УХА ИЗ РЫБЫ ТРЕСКОВЫХ ПОРОД	150	17.46	6.0	1.9	7.1	68.7	0.0	3.6	0.2	0.9	0.0	0.0	22.3	21.0	89.0	0.8	355.0	46.1	0.0	0.0
2011	268	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	27.82	11.3	10.9	6.8	171.8	0.0	0.2	0.0	1.5	0.1	0.1	10.4	13.6	99.5	1.6	206.0	5.0	0.0	0.0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	11.65	2.6	4.3	17.1	117.1	0.1	8.3	0.0	0.2	0.1	0.1	34.6	24.2	68.4	0.9	611.4	6.8	0.0	0.0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	2.99	0.0	0.0	6.6	26.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.2	1.4	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.77	2.0	1.1	12.7	57.3	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	4.5	4.7	21.7	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	2.71	2.6	0.5	15.8	79.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	18.8	60.0	1.6	94.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>68.90</b>	<b>25.2</b>	<b>20.7</b>	<b>68.4</b>	<b>550.9</b>	<b>0.3</b>	<b>17.6</b>	<b>0.4</b>	<b>4.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>106.4</b>	<b>91.4</b>	<b>353.8</b>	<b>6.3</b>	<b>1340.7</b>	<b>59.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Полдник</b>																						
2008	435	РЯЖЕНКА	150	17.61	4.4	3.8	6.3	81.0	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.2	186.0	21.0	138.0	0.2	219.0	13.5	0.0	0.0
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ	80	11.87	8.6	2.7	24.7	162.6	0.2	3.8	1.8	0.9	0.0	0.4	10.9	10.0	106.4	2.0	83.9	2.1	0.1	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29.48</b>	<b>13.0</b>	<b>6.5</b>	<b>31.0</b>	<b>243.6</b>	<b>0.2</b>	<b>5.0</b>	<b>1.8</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.6</b>	<b>196.9</b>	<b>31.0</b>	<b>244.4</b>	<b>2.2</b>	<b>302.9</b>	<b>15.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Ужин</b>																						
2011	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	95	7.38	1.2	0.1	11.1	51.1	0.1	4.6	2.3	0.6	0.0	0.1	46.6	34.7	50.2	0.9	182.5	4.6	0.1	0.0
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90	31.34	16.5	11.4	19.1	248.6	0.0	0.3	0.1	1.2	0.1	0.2	169.8	22.4	191.3	0.4	177.2	2.3	0.0	0.0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	2.25	0.1	0.0	6.1	25.9	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	3.5	4.6	0.4	20.2	0.0	0.0	0.0
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>43.72</b>	<b>19.2</b>	<b>11.5</b>	<b>36.3</b>	<b>371.6</b>	<b>0.1</b>	<b>5.6</b>	<b>2.4</b>	<b>1.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>224.8</b>	<b>60.6</b>	<b>246.1</b>	<b>1.7</b>	<b>379.9</b>	<b>6.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>184.78</b>	<b>68.6</b>	<b>51.3</b>	<b>195.3</b>	<b>1564.5</b>	<b>0.6</b>	<b>33.2</b>	<b>4.6</b>	<b>6.9</b>	<b>0.3</b>	<b>1.3</b>	<b>816.8</b>	<b>228.7</b>	<b>1106.8</b>	<b>14.0</b>	<b>2575.3</b>	<b>99.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>2,8</b>															

**10 день**

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	11.59	4.7	6.2	19.8	155.0	0.1	0.4	0.0	0.8	0.1	0.1	92.9	35.1	121.9	0.9	186.1	8.2	0.0	0.0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	11.06	3.2	2.6	10.0	77.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	107.1	17.7	80.8	0.4	169.0	9.0	0.0	0.0	
2008		БАТОН	15	1.58	1.2	0.7	7.8	43.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	9.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
2011	15	СЫР	8	4.34	1.9	2.4	0.0	29.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	70.4	2.8	40.0	0.1	7.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31.03</b>	<b>11.0</b>	<b>15.2</b>	<b>37.6</b>	<b>334.2</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>273.8</b>	<b>57.6</b>	<b>253.3</b>	<b>1.6</b>	<b>362.7</b>	<b>17.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13.73</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>14.0</b>	<b>8.0</b>	<b>14.0</b>	<b>2.8</b>	<b>240.0</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																							
2011	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	10.00	6.0	5.7	10.6	117.3	0.0	0.5	0.2	0.1	0.1	0.0	21.3	8.0	26.2	0.4	51.3	1.6	0.0	0.0	
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	42.67	14.1	13.0	21.3	259.4	0.2	11.0	0.0	1.6	0.0	0.2	24.5	40.1	170.3	2.7	966.4	11.5	0.0	0.0	
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ (С ВИТАМИНОМ С)	150	7.62	0.1	0.0	12.5	51.5	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	13.2	4.9	8.8	0.1	40.0	0.3	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.12	2.4	1.3	15.3	69.0	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>63.76</b>	<b>23.9</b>	<b>20.2</b>	<b>67.6</b>	<b>536.8</b>	<b>0.3</b>	<b>12.4</b>	<b>0.2</b>	<b>2.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>70.2</b>	<b>68.1</b>	<b>261.4</b>	<b>5.2</b>	<b>1 104.7</b>	<b>13.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2008		ЙОГУРТ	150	16.93	4.2	3.8	6.8	84.8	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.3	180.0	21.0	142.5	0.0	219.0	0.0	0.0	0.0	
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	18.91	0.8	0.2	7.1	36.1	0.1	36.1	0.0	0.2	0.0	0.0	33.2	10.4	16.1	0.1	147.1	0.0	0.1	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>38.59</b>	<b>6.4</b>	<b>4.0</b>	<b>13.9</b>	<b>166.9</b>	<b>0.1</b>	<b>37.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>	<b>213.2</b>	<b>31.4</b>	<b>158.6</b>	<b>0.1</b>	<b>366.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	
<b>Ужин</b>																							
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	22.64	12.0	10.0	4.7	169.5	0.1	8.2	3.8	3.9	0.2	0.9	11.0	11.1	171.2	3.8	195.8	5.5	0.1	0.0	
2011	324	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ	130	17.26	2.1	6.0	11.5	116.8	0.0	4.7	0.0	0.3	0.1	0.0	55.1	24.4	54.8	1.4	356.6	9.8	0.0	0.0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.63	0.1	0.0	5.3	21.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8	3.0	3.7	0.4	12.9	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1.35	1.3	0.2	7.9	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	9.4	30.0	0.8	47.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>41.88</b>	<b>15.5</b>	<b>16.2</b>	<b>29.4</b>	<b>347.6</b>	<b>0.1</b>	<b>12.9</b>	<b>3.8</b>	<b>4.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.9</b>	<b>78.7</b>	<b>47.9</b>	<b>259.7</b>	<b>6.4</b>	<b>612.3</b>	<b>15.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>188.99</b>	<b>57.8</b>	<b>55.8</b>	<b>168.7</b>	<b>1 471.5</b>	<b>0.6</b>	<b>67.5</b>	<b>4.0</b>	<b>7.7</b>	<b>0.6</b>	<b>1.6</b>	<b>649.9</b>	<b>213.0</b>	<b>947.0</b>	<b>16.1</b>	<b>2 685.8</b>	<b>47.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>2,9</b>																