

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	41	ЛАПША С ЯЙЦОМ	150	7,4	6,0	36,3	217,0	0,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,6	0,2	11,2	46,6	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	11,6	46,7	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
1994г.		СОК ФРУКТОВЫЙ (200 г.)	150	0	0	16,8	66,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,0</b>	<b>6,2</b>	<b>75,9</b>	<b>377,2</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2010г.	12	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	10	5,6	18,6	164,4	29,26
2010	55	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	10,52	10,65	2,08	146,06	0,67
2010	74	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,6	3,4	27,3	150,9	0
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3	0,1	1	6	2,6
2010г.	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА	150	0	0	25,1	100,5	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	8,4	35	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,9</b>	<b>20,15</b>	<b>84,92</b>	<b>602,21</b>	<b>32,53</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	103	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,2	6,2	17,8	17,8	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,6	52,5	
1997	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,1	5,3	0	65,4	
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,18	1,88	18,6	100,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,38</b>	<b>13,68</b>	<b>49</b>	<b>236,2</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,28</b>	<b>40,03</b>	<b>209,82</b>	<b>1215,61</b>	<b>33,33</b>



2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.6	7.9	32.1	229.8	1
1997г.	23	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	0	4.9	0	43.6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	11,2	46,6	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	11.6	46.7	1
<b>2-ой Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10,9	52,2	11,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9.6</b>	<b>13.4</b>	<b>65.8</b>	<b>366.7</b>	<b>13,1</b>
<b>Обед</b>								
2010г.	6,17	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,59	5,45	11,84	110,39	14,63
2010г.	47	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	17.1	2.6	9.5	129.2	0,5
2010г.	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,72	4,92	21,01	142,31	17,29
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0.2	0	0.7	3.7	
2010г.	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.3		17.3	71.6	0,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	8,4	35	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27.41</b>	<b>13.37</b>	<b>78.75</b>	<b>526.2</b>	<b>33,32</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	150	2,7	2,5	10,8	79	0,9
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	3.6	1.9	36.6	35,4	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6.3</b>	<b>4.4</b>	<b>47.4</b>	<b>114,4</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43.3</b>	<b>31.5</b>	<b>191.95</b>	<b>1007.3</b>	<b>47,32</b>

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	46	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,7	5,5	24,8	168	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	11,2	46,6	0
1997г.	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	6	0	4,9	0	43,6	0
2010г.	96	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,75
<b>2-ой Завтрак</b>								
1994г.		АПЕЛЬСИН	120	0	0	16,8	66,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8.48</b>	<b>20.96</b>	<b>71.4</b>	<b>425.6</b>	<b>0,75</b>
<b>Обед</b>								
2010	9.18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНЫЙ	200	5.8	2	16	100	0
2010г.	57	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7.6	10.6	14	182	10,5
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	5.5	4.8	31.3	191	0,8
1994	75	СВЁКЛА ТУШЁННАЯ	30	0.4	2.5	1.7	29	
2010г.	91	СОК (ФРУКТОВЫЙ)	150	0	0	16.8	66.9	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	8,4	35	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21.8</b>	<b>20.3</b>	<b>98.2</b>	<b>603.25</b>	<b>11,3</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7.7	11.6	4.9	155.8	0,5
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	60	3,6	2,1	26,6	141	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11.3</b>	<b>13.7</b>	<b>31.5</b>	<b>296.8</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41.58</b>	<b>54.96</b>	<b>201.1</b>	<b>1325.65</b>	<b>12,55</b>

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	34	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	7,5	21	155	1
1997г.	23	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	0	4,9	0	43,6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	11,2	46,6	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	11,6	46,7	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7.1</b>	<b>12.9</b>	<b>54.1</b>	<b>338,22</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
1994	128,19	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,7	5,59	18,49	139,65	10,64
2010г.	71	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	50	9,9	10,7	9,8	157,1	0,3
2010г.	73	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	100	7,4	6	33,6	218	0
2010г.	4	ПОМИДОР	40	0,3	0	3,6	17,2	0,9
2010г.	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	25,1	100,5	0,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	15	51	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26.3</b>	<b>22.69</b>	<b>105.59</b>	<b>683.45</b>	<b>12,74</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,6	9,9	16,2	196	0,9
2010г.		СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,7	4,2	6	71	0,3
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	150	0	0	11,6	46,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18.3</b>	<b>14.1</b>	<b>33.8</b>	<b>313.7</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51.7</b>	<b>49.69</b>	<b>193.49</b>	<b>1335.37</b>	<b>19,94</b>

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	43	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.9	6	21.2	162	1
1997г.	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	6	0	4,9	0	43,6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.4	0.3	16.8	69	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	11,6	46,7	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
1994г.		СОК ФРУКТОВЫЙ (200 г.)	150	0	0	16,8	66,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8.3</b>	<b>11.2</b>	<b>66.4</b>	<b>388.2</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
1994	139/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3	2.2	19.2	98	6.6
1994	482	КАПУСТА ТУШЁННАЯ С МЯСОМ	200	4	5.4	11	240	1,8
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0	0.5	2.8	
2010г.	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,6	0,1	31,7	131	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10	34	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9.1</b>	<b>7.9</b>	<b>72.4</b>	<b>505.8</b>	<b>8.4</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	150	4,1	3,8	16,2	118,5	0,5
2010г.	115	ПИРОГ ПЕЧЁНЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	3,6	2,1	26,6	141	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,7</b>	<b>5,9</b>	<b>42,8</b>	<b>259,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>25.1</b>	<b>25</b>	<b>181.6</b>	<b>1153.5</b>	<b>9.9</b>
Итого среднее за первую неделю			<b>1227</b>	<b>41.99</b>	<b>40.23</b>	<b>195.59</b>	<b>1207.4</b>	<b>24.6</b>

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	4,9	21,7	155	1
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,6	0,2	11,2	46,6	0
2010г.		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	11,6	46,7	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
1994г.		СОК ФРУКТОВЫЙ (200 г.)	150	0	0	16,8	66,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,3</b>	<b>5,1</b>	<b>61,3</b>	<b>315,2</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2010г.	10,17	СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ	200	7,5	5,0	25,6	158,8	4,6
2010г.	55	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	10,5	5,0	2,08	146	0,87
		ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	100	7,4	6	33,6	218	
		ПОМИДОР	25	0,3	0,1	1	6	
2010г.	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0	0	25,1	100,5	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	15	51	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,7</b>	<b>61,5</b>	<b>102,38</b>	<b>680,3</b>	<b>5,47</b>
<b>Полдник</b>								
1994	262	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4	2,3	21	120	0,9
1997	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,4	5,7	0	70	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	11,2	46,6	
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,5	1,3	22,4	107	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,5</b>	<b>9,5</b>	<b>54,6</b>	<b>343,6</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,5</b>	<b>76,1</b>	<b>218,28</b>	<b>1339,1</b>	<b>7,37</b>

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,6	6,9	24,4	183	1
1997г.	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	0	4,9	0	43,6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	11,2	46,6	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	11,6	46,7	0,75
<b>2-ой Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7.6</b>	<b>12.4</b>	<b>57</b>	<b>366.9</b>	<b>11,75</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	6,1	5,45	10,1	106	0,3
2010	47	РЫБА ОТВАРНАЯ	70	14,5	4,6	0,6	62,4	0,5
2010г.	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,7	6,3	32,8	203	22,2
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0	0,5	2,8	
2010г.	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,6	0,1	31,7	131	0,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	8,4	35	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27.6</b>	<b>16.85</b>	<b>94.1</b>	<b>574.2</b>	<b>23,9</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	150	4,1	3,8	16,2	118,5	0,5
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,6	2,1	26,6	141	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7.7</b>	<b>5.9</b>	<b>42.8</b>	<b>259.5</b>	<b>0.5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,29</b>	<b>34,33</b>	<b>179,4</b>	<b>1115,88</b>	<b>36,15</b>



8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,9	4,7	16,2	119	0
1997г.	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	6	0	4,9	0	43,6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	11,2	46,6	0
2010г.	100	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,18	1,88	18,6	100	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
		МАНДАРИН	100	0	0	11,2	66,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6.68</b>	<b>11.68</b>	<b>57.2</b>	<b>376.1</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
1994	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	5,8	2	16	100	8,9
2010г.	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,5	7,7	6,3	125	0
2010г.	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	5,5	4,8	31,3	191	0
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3	0,1	1	6,2	2,7
1994		СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0	0	16,8	66,9	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	8,4	35	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,6</b>	<b>15,0</b>	<b>89,8</b>	<b>523.45</b>	<b>11,6</b>
<b>Полдник</b>								
2010	33	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	150	2,9	4,5	19,1	130	0,9
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	11,6	46,7	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>2,9</b>	<b>4,5</b>	<b>30,7</b>	<b>176,7</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31.18</b>	<b>31.18</b>	<b>177.7</b>	<b>1076.25</b>	<b>12,5</b>

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	34	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.1	7.5	21,6	159	1
								0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	16.8	69.9	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1.5	1.3	22.4	107	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9.4</b>	<b>9.4</b>	<b>71.1</b>	<b>382.9</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
2010г.	17ТТК	СВЕКОЛЬНИК-ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	6,7	5,45	11,84	110,39	14,63
2010г.	72	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	135	13.5	22.1	12.8	320	2
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ(ОСНОВНОЙ)	25	0.9	4.9	3.6	61	0
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0	0,7	3,7	1,1
2010г.	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	25.1	100.5	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	8,4	35	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23.8</b>	<b>32.85</b>	<b>72.44</b>	<b>664.59</b>	<b>17,73</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	19.3	6.8	12.1	166	0
2010г.	87	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.7	2	3.2	34	0,7
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	150	0	0	11.6	46.7	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20</b>	<b>8.8</b>	<b>26.9</b>	<b>246.7</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53.2</b>	<b>51.05</b>	<b>170.44</b>	<b>1294.19</b>	<b>24,43</b>

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	43	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.9	6	21.2	162	2
1997г.	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	6	0	4,9	0	43,6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	16.8	69	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	16.8	46	1
<b>2-ой Завтрак</b>								
1994г.		СОК ФРУКТОВЫЙ (200 г.)	150	0	0	16,8	66,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8.3</b>	<b>11.2</b>	<b>71.6</b>	<b>387.5</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
1994	702	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ С МЯСОМ	200	9	7.9	15.5	186	29,26
2010г.	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	5.85	4.1	15.1	106	1,8
								1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,8	0,1	1,6	10,1	1
2010г.	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,6	0,1	31,7	131	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	8,4	35	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18.75</b>	<b>12.6</b>	<b>82.3</b>	<b>502.1</b>	<b>33,06</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	150	2.7	2.5	10.8	79	0,5
2010	60	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3.6	2.1	26.6	141	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6.3</b>	<b>4.6</b>	<b>37.4</b>	<b>220</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33.35</b>	<b>28.4</b>	<b>191.3</b>	<b>1109.6</b>	<b>36.56</b>
Итого среднее за вторую неделю			<b>1221</b>	<b>41.9</b>	<b>44.2</b>	<b>187.4</b>	<b>1187</b>	<b>23.4</b>
Итого среднее за две недели			<b>1224</b>	<b>40.5</b>	<b>37</b>	<b>179.5</b>	<b>1197.2</b>	<b>24.8</b>

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	41	ЛАПША С ЯЙЦОМ	200	9.5	7.8	46.8	284.6	0,3
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	0,2	14.2	71	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14.6	56	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
1994г.		СОК ФРУКТОВЫЙ (200 г.)	180	0.9	0.2	17	77	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12.7</b>	<b>8.2</b>	<b>92.6</b>	<b>488.6</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2010г.	12	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	250	8.6	7.7	15	195	5.7
2010	55	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70	15.7	16	3.1	218	1
2010	74	РИС ОТВАРНОЙ	130	3	4.4	32	180	0
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1.1	7.2	7.5
2010г.	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА	180	0	0	6.9	32	0.1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	5.76	0.8	10	132.66	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.1	0,2	9.8	47	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>35.46</b>	<b>29.2</b>	<b>77.9</b>	<b>811.86</b>	<b>14.3</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	103	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.2	6.2	17.8	110.5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.2	71	0
1997	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.7	7.4	0	90.5	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.3	4.6	28.3	143.3	0.7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17.5</b>	<b>18.4</b>	<b>60.3</b>	<b>415.3</b>	<b>0.7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>65.66</b>	<b>55.8</b>	<b>230.8</b>	<b>1715.7</b>	<b>15.3</b>

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6.7	7.5	35.4	207.1	0.7
1997г.	23	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	0	6.4	0.1	58	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0,2	14.2	71	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14.6	56	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9.8	47	10
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9.6</b>	<b>14.5</b>	<b>74.1</b>	<b>439.1</b>	<b>10.7</b>
<b>Обед</b>								
2010г.	6,17	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С	250	4.65	6.85	9.7	138.61	18.37
2010г.	47	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	22	3.3	12.2	166.1	0.6
2010г.	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2.1	4.5	35.5	144.9	10.4
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0.2	0	0.7	3.7	
2010г.	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.5	0	23.3	95.5	0.2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.4	15	51	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.3	0,2	9.8	47	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>33.75</b>	<b>15.25</b>	<b>106.2</b>	<b>646.81</b>	<b>29.5</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	180	6.4	4.7	10,8	121	2.5
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7.9	2.4	49.3	243.6	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14.3</b>	<b>7.1</b>	<b>60.1</b>	<b>364.6</b>	<b>2.5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>57.65</b>	<b>36.85</b>	<b>240.4</b>	<b>1450.51</b>	<b>42.7</b>

## 3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	46	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	5.1	6.7	31.8	180.7	0.7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.2	14.2	71	0
1997г.	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8	0	6.4	0.1	58	0
2010г.	96	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4.4	28.2	139	0.7
<b>2-ой Завтрак</b>								
1994г.		АПЕЛЬСИН	120	0	0	16.8	66,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11.5</b>	<b>17.7</b>	<b>91.1</b>	<b>515.6</b>	<b>1.4</b>
<b>Обед</b>								
2010	9.18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	8	2.5	10	125	11.1
2010г.	54	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	55	5.9	12.9	0.2	140.6	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.3	4.5	27.4	167.4	0
1994	75	СВЁКЛА ТУШЁННАЯ	40	0.5	3.3	2.2	38.6	0
2010г.	91	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0	0	16.8	66.9	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	5.67	0.8	10	132.66	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.1	0.2	9.8	47	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26.47</b>	<b>24.2</b>	<b>76.4</b>	<b>718.16</b>	<b>11.1</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13.6	17.5	2.4	208	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14.6	56	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13.6</b>	<b>17.5</b>	<b>17</b>	<b>264</b>	<b>0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51.57</b>	<b>59.4</b>	<b>184.5</b>	<b>1497.76</b>	<b>12,55</b>

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	34	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.3	9.3	26.2	194	1
1997г.	23	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	0	6.5	0	54.5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	11,2	46,6	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14.5	56	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8.3</b>	<b>16.3</b>	<b>62.2</b>	<b>398.1</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
1994	128,19	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ	250	8.3	7	23.1	174.56	10,64
2010г.	71	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	70	13.8	15	13.7	219.9	0,3
2010г.	73	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	9.6	7.8	43.6	283.4	0
2010г.	4	ПОМИДОР	40	0,3	0	3,6	17,2	0,9
2010г.	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	30.1	120.6	0,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	20	68	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34.6</b>	<b>30.3</b>	<b>134.1</b>	<b>883.66</b>	<b>12.74</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	20.5	6.8	12.1	166	0,9
2010г.		СОУС СМЕТАННЫЙ	35	0.9	5.9	8.4	90.3	0,3
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК)	180	0	0	13.9	56	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21.4</b>	<b>12.7</b>	<b>34.4</b>	<b>312.3</b>	<b>1.2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>64.3</b>	<b>59.3</b>	<b>230.7</b>	<b>1594</b>	<b>19.94</b>

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	43	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.8	8	28.2	216	0
1997г.	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8	0	6.5	0	54.5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.6	0.45	25.2	103.5	0
2010г.	96	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0	0	13.9	56	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
1994г.		СОК ФРУКТОВЫЙ (200 г.)	180	0.9	0.2	18	77	3.99
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12.3</b>	<b>15.1</b>	<b>85.3</b>	<b>507</b>	<b>3.99</b>
<b>Обед</b>								
1994	139/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	3	2.2	19.2	98	6.6
1994	482	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	250	5	6.7	13.7	300	1,8
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.3	0	0.8	4.2	1.2
2010г.	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.7	0.1	38	157	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	20	68	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11.6</b>	<b>9.4</b>	<b>71.9</b>	<b>627.2</b>	<b>9.6</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	180	4.9	4.5	19.4	142.2	0.6
2010г.	115	ПИРОГ ПЕЧЁНЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	8	2.1	65.3	308	0.2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12.9</b>	<b>6.6</b>	<b>84.7</b>	<b>450.2</b>	<b>0.8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36.8</b>	<b>31.1</b>	<b>241.9</b>	<b>1584.4</b>	<b>14.39</b>
Итого среднее за первую неделю			<b>1227</b>	<b>55.2</b>	<b>48.5</b>	<b>225.6</b>	<b>1568.5</b>	<b>26</b>



Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	5,7	4,9	21,7	155	1
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,6	0,2	11,2	46,6	0
2010г.		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,6	58,3	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
1994г.		СОК ФРУКТОВЫЙ (200 г.)	150	0	0	16,8	66,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,3</b>	<b>5.1</b>	<b>64.3</b>	<b>326.8</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2010г.	10,17	СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ	250	8.6	7.7	15	195	4,6
2010г.	55	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70	15.7	16	3.1	218	1
		ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	120	5.4	5.5	24.6	169.4	
		ПОМИДОР	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.5
2010г.	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА	180	0	0	6.9	32	0.1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.5	20	68	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32.7</b>	<b>29.8</b>	<b>70.7</b>	<b>689.6</b>	<b>13.2</b>
<b>Полдник</b>								
1994	262	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.3	3	28	130	1.2
1997	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	7.3	9.5	0	116.6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.3	0.2	14.8	71	
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4	4.4	28.2	139.6	0.7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19.9</b>	<b>17.1</b>	<b>71</b>	<b>457.2</b>	<b>1.9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59.9</b>	<b>52</b>	<b>206</b>	<b>1473.6</b>	<b>16.1</b>

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010г.	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.4	9.2	32.5	244	1
1997г.	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	0	6.4	0.1	58	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.3	0,2	14.8	71	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14.6	58.3	0
<b>2-ой Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11.1</b>	<b>16.2</b>	<b>71.8</b>	<b>431.3</b>	<b>11</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО	250	7.6	6.8	12.6	132.5	0,3
2010	49	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ	100	20.4	8.1	4.1	143	3
2010г.	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3	4.4	32	180	22,2
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.3	0	0.7	4.2	1.2
2010г.	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0	23.3	95.5	0.2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.4	15	51	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.3	0,2	9,8	47	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36.1</b>	<b>19.9</b>	<b>97.5</b>	<b>653.2</b>	<b>26.9</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	180	4.9	3.2	10.8	121	2.5
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7.9	2.4	49.3	193	0.2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12.8</b>	<b>5.6</b>	<b>60.1</b>	<b>314</b>	<b>2.7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>60</b>	<b>41.7</b>	<b>229.4</b>	<b>1398.2</b>	<b>40.6</b>

ЧДОУ "Детский сад "Малыш"

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Сборник рецептур	гической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийная ценность, ккал	С, мг
<b>Завтрак</b>								
2010г.	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3.8	6.2	21.6	158.6	0.6
1997г.	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8	0	6.4	0.1	58	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.5	2.9	14.8	71	0
2010г.	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.3	4.6	28.3	143.3	0.7
<b>2-ой Завтрак</b>								
		МАНДАРИН	100	0	0	11.2	66.9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15.6</b>	<b>20.1</b>	<b>76</b>	<b>497.8</b>	<b>1.3</b>
<b>Обед</b>								
1994	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	7.2	2.5	20	125	11.1
2010г.	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	7.9	11.4	12.1	168.1	0.3
2010г.	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.3	4.5	27.4	167.4	0
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1.1	6.6	2.8
2010	91	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0	0	16.8	66.9	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	15	51	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.1	0,2	9.8	47	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23.7</b>	<b>19</b>	<b>102.2</b>	<b>585.47</b>	<b>14.2</b>
<b>Полдник</b>								
2010	30	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	200	5.6	5.9	28	248.5	17.8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14.6	58.3	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5.6</b>	<b>5.9</b>	<b>42.6</b>	<b>306.3</b>	<b>17.8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44.9</b>	<b>45</b>	<b>220.8</b>	<b>1389.57</b>	<b>33.3</b>

ЧДОУ "Детский сад "Малыш"

9 день

№ техноло-	Масса	Пищевые вещества	энергети-
------------	-------	------------------	-----------

Сборник рецептур	гической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийная ценность, ккал	С, мг
<b>Завтрак</b>								
2010г.	34	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.8	10	28.8	212	1.3
								0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.2	14.8	71	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	4	4.4	28.2	139.6	0.7
<b>2-ой Завтрак</b>								
		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13.6</b>	<b>14.9</b>	<b>82.1</b>	<b>469.6</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
2010г.	17ТТК	СВЕКОЛЬНИК-ПО-ДОМАШНЕМУ С	250	4.3	8.7	16.1	144.6	6.2
2010г.	72	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	190	19	31.1	18	450	2.8
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ(ОСНОВНОЙ)	30	0.8	2.5	5	45.8	1.2
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0	0,7	3,7	1,1
2010г.	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	25.1	32	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	18	68	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.1	0,2	9.8	47	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29</b>	<b>42.9</b>	<b>83.88</b>	<b>791.1</b>	<b>11.3</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	20.5	6.8	12.1	166	0
2010г.	87	СОУС СМЕТАННЫЙ	35	0.9	5.9	8.4	90.3	0,7
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	180	0	0	14.6	58.3	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21.4</b>	<b>12.7</b>	<b>35.1</b>	<b>314.6</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>64</b>	<b>70.5</b>	<b>201.08</b>	<b>1575.6</b>	<b>18</b>

ЧДОУ "Детский сад "Малыш"

10 день

№ техноло-	Пищевые вещества	Энергети-
------------	------------------	-----------

Сборник рецептур	гической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийная ценность, ккал	С, мг
<b>Завтрак</b>								
2010г.	43	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.8	7.2	28.2	216	2.6
1997г.	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8	0	6.4	0.1	58	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.8	69	0
2010г.	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14.6	58.3	1
<b>2-ой Завтрак</b>								
1994г.		СОК ФРУКТОВЫЙ (200 г.)	180	0	0	16,8	66,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10.2</b>	<b>13.9</b>	<b>74.5</b>	<b>468.2</b>	<b>3.6</b>
<b>Обед</b>								
1994	702	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ С	250	11.2	9.8	19.3	232	29,26
2010г.	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	7	4.9	18.1	127	2.1
								0
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	40	1.2	0,1	2.4	15.1	1.6
2010г.	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0	23.3	95.5	0.2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	20	64	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0,2	11.2	46	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24.1</b>	<b>15.4</b>	<b>94.3</b>	<b>579.6</b>	<b>33.16</b>
<b>Полдник</b>								
2010г.	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	180	6.4	2.5	10.8	79	0,5
2010	60	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	4.8	2.8	35.4	188	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11.2</b>	<b>5.3</b>	<b>46.2</b>	<b>267</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45.5</b>	<b>34.6</b>	<b>215</b>	<b>1314.8</b>	<b>37.76</b>
Итого среднее за вторую неделю			<b>1221</b>	<b>54.86</b>	<b>48.76</b>	<b>214.46</b>	<b>1430.3</b>	<b>29.15</b>
Итого среднее за две недели			<b>1224</b>	<b>55.03</b>	<b>48.63</b>	<b>220</b>	<b>1499.4</b>	<b>27.57</b>





















