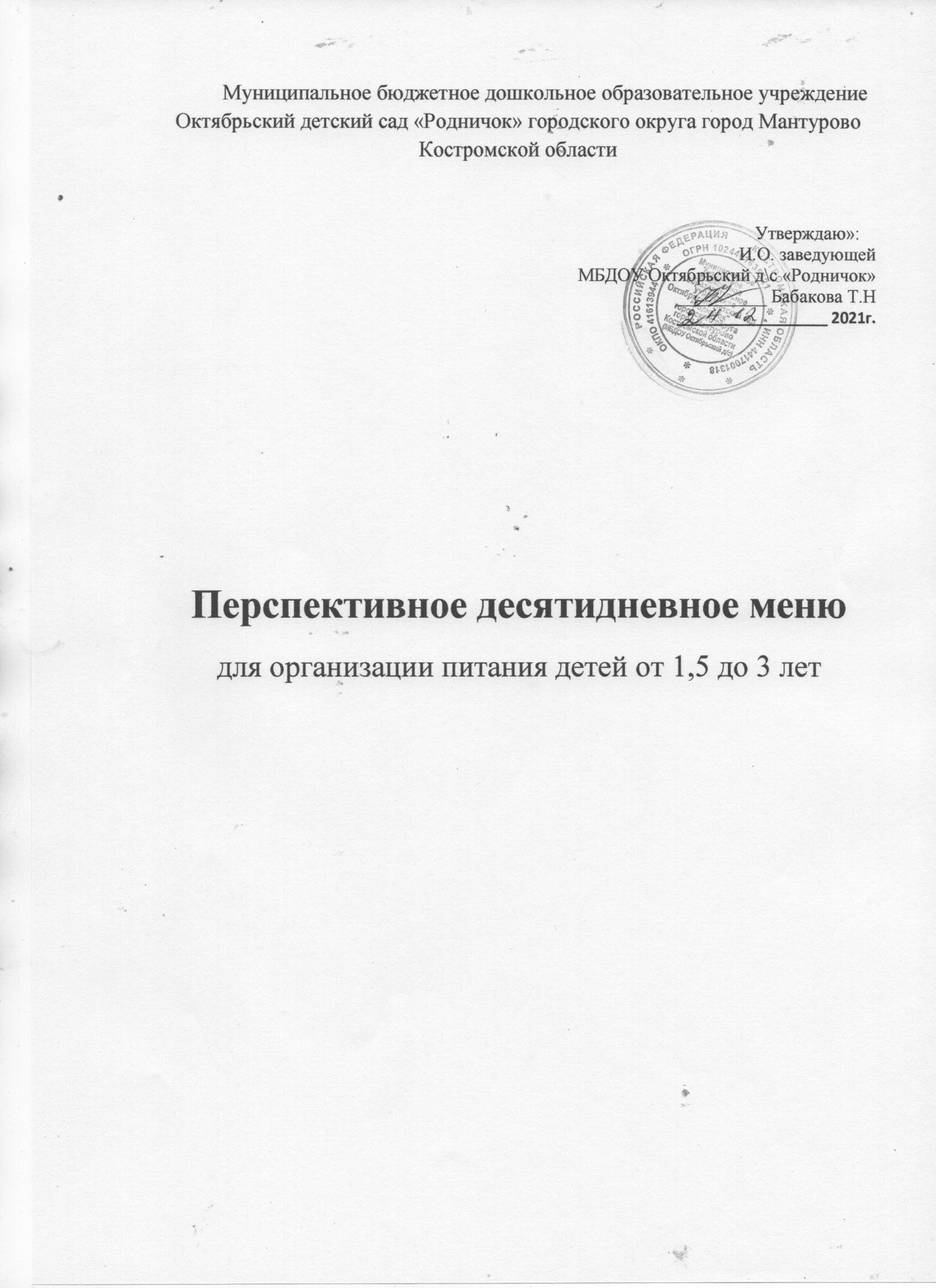
****

**ДЕНЬ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **Ккал** |
| Прием  пищи | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
|  | 2008 | 317 | | КАША КУКУРУЗНАЯ | | 150 | 4,075 | 0,6 | 0,6 | 165,98 |
| 2011 | 6 | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 |
| 2011 | 1 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | 30 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | |  | **13,325** | **10,75** | **45,55** | **473,38** |
| **2 завтрак** |  |  | | | **Сок** | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 |
| Обед | 2011 | 3 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | 40 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 54 |
| 2008 | 83 | | Суп из рыбных консервов | | 180 | 1,8 | 4,9 | 6,9 | 81,9 |
| 2008 | **277** | | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУРЫ | | 60 | 20,624 | 16,304 | 5,248 | 250 |
| 2008 | 137 | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ | | 120 | 5,76 | 2,81 | 17,58 | 110,32 |
| 2008 | 20 | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ" | | 180 | 0,1 | 0 | 22,3 | 89,5 |
| 2013 | 148 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **18,516** | **19,28** | **75,184** | **551,6** |
| подник | 2008 | | 52 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | 120 | 3,4 | 1,7 | 0 | 29 |
| 2013 | | 306 | ЯЙЦО ВАРЁНОЕ | | 25 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 |
| 2011 | | 10 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
| 2013 | | 76 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |
| 2013 | | 118 | **ПЛОДЫ СВЕЖИЕ** | | 95 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | | | **7,66** | **6,3** | **84,36** | **421,1** |
| **Всего за день:** | | | | | | **40,3** | **36,5** | **253,3** | **1484,78** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | | | **0,6** | **0,6** | **4** |  |

**ДЕНЬ 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
|  | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| ЗАВТРАК | 2008 | 4 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 6,7 | 8,4 | 23,9 | 197,9 |
| 2010 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 |
| 2008 | 2 | ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| 2 завтрак | 2013 | 118 | **ПЛОДЫ СВЕЖИЕ** | 95 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **14,75** | **17,45** | **68,45** | **489,7** |
| ОБЕД | 2008 | 27 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 40 | 1,56 | 3,18 | 3,42 | 47,4 |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 4,6 | 7,4 | 14,7 | 147,1 |
| 2008 | 9 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 120 | 13,9 | 10,1 | 15,0 | 243,5 |
| 2008 | 110 | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 60 | 17,808 | 11,368 | 0 | 185,976 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С" | 180 | 0,4 | 0,1 | 24,8 | 101,9 |
| 2013 | 148 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **22,76** | **21,08** | **72,72** | **611,3** |
| подник | 2008 | 128 | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 150 | 18,52 | 16,68 | 20,28 | 302,31 |
| 2010 | 6 | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ | 180 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12** | **10,1** | **78** | **448,1** |
| **Всего за день:** | | | | **50,3** | **48,8** | **226,7** | **1587,6** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,9** | **0,8** | **4** |  |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| Прием  пищи | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| ЗАВТРАК | 2008 | 189 | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 7,3 | 6,9 | 35,1 | 232,6 |
| 2010 | 443 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
| 2013 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
|  | 400 | Молоко кипячоное | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,36 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **13,51** | **11,38** | **73,6** | **451,62** |
| ОБЕД | к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 |
| 2008 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 5,83 | 4,55 | 13,6 | 118,8 |
| 2008 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 60 | 11,0 | 9,4 | 2,5 | 180,9 |
| 2008 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 7,02 | 7,38 | 37,512 | 248,85 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 2013 | 148 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **28,05** | **22,01** | **90,622** | **721,55** |
| УЖИН | 2008 | 224 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 22,5 | 13,2 | 37,8 | 361,0 |
| 2010 | 25 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕТРАТА | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 |
| 2013 | 76 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |
| 2013 | 118 | **ПЛОДЫ СВЕЖИЕ** | 95 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | |  | **27,9** | **17,7** | **57** | **499,9** |
|  | **Всего за день:** | | | | **72,7** | **90,2** | **227** | **1733,1** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,3** | **1,6** | **4** |  |

**ДЕНЬ 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| Прием  пищи | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| ЗАВТРАК | 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 150 | 6,5 | 8,3 | 27,0 | 210,3 |
| 2011 | 6 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 |
|  | 2013 | 76 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |
| 2 завтрак |  |  | **Сок** | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **14,55** | **17,35** | **71,55** | **502,1** |
| ОБЕД | 2011 | 38 | САЛАТ МОРКОВНЫЙ | 40 | 0,72 | 4,01 | 7,7 | 66,22 |
| 2008 | 95 | ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СМЕТАНОЙ | 180 | 4,0 | 7,3 | 9,4 | 122,1 |
| 2008 | **277** | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ | 180 | 20,624 | 16,304 | 5,248 | 250 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С» | 180 | 0,1 | 0,1 | 24,6 | 100,0 |
| 2013 | 148 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **32,118** | **33,568** | **103,776** | **849,14** |
| подник | 2008 | 185 | Запеканка рисовая (с маслом сливочным) | 150 | 1,51 | 4,33 | 14,76 | 104 |
| 2011 | 5 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 |
| 2013 | 118 | **ПЛОДЫ СВЕЖИЕ** | 95 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **11,31** | **19,11** | **16,94** | **284,78** |
| **Всего за день:** | | | | **58,9** | **70,2** | **210** | **1712,9** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,1** | **1,3** | **4** |  |

**ДЕНЬ 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
| Прием  пищи | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| ЗАВТРАК | 2010 | 397 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 7,3 | 7,5 | 35,7 | 240,0 |
| 2011 | 7 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 |
| 2005 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| **2 завтрак** | 2013 | 118 | **ПЛОДЫ СВЕЖИЕ** | 95 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **18,81** | **16,48** | **80,6** | **546,42** |
| ОБЕД | 2008 | 38 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5,0 | 4,9 | 18,2 | 137,2 |
| 2008 | 248 | ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ | 60 | 14,5 | 11,8 | 5,7 | 226,1 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 2,3 | 5,2 | 14,6 | 115,5 |
| 2008 | 20 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 14 | 55,8 |
| 2013 | 148 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |
| полдник | **Итого за прием пищи:** | | | | **25,1** | **22,4** | **71,8** | **630,7** |
| к/к | к/к | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 150 | 5,6 | 5,1 | 32,8 | 198,8 |
| 2008 | 434 | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10,6** | **9,5** | **41,1** | **293,1** |
| **Всего за день:** | | | | **57,7** | **51,1** | **199,3** | **1530,2** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,2** | **1** | **4** |  |

**ДЕНЬ 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
|  | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| завтрак | 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА» | 150 | 6,2 | 8,1 | 26,8 | 204,5 |
|  | к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 11,5 | 46,5 |
|  |
|  | к/к | к/к | ВАФЛЯ | 12 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| 2 завтрак |  | 400 | Молоко кипячоное | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,36 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **12,41** | **12,58** | **64** | **418,52** |
| обед | 2008 | 21 | САЛАТ ЗИМНИЙ | 40 | 3,4 | 1,7 | 0 | 29 |
|  | 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 180 | 7,3 | 5,2 | 30,3 | 197,7 |
|  | 2008 | 110 | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 60 | 17,808 | 11,368 | 0 | 185,976 |
|  | 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 3,2 | 4,1 | 14,6 | 109,7 |
|  | 2010 | 25 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕТРАТА | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 |
|  | к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **34,788** | **22,948** | **94,34** | **737,376** |
| полдник | 2008 | 464 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,0 | 4,0 | 42,3 | 224,0 |
|  | 2011 | 21 | сосиска молочная | 60 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 245,0 |
|  | 2008 | 434 | ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |
|  | 2013 | 118 | **ПЛОДЫ СВЕЖИЕ** | 95 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **10** | **8,4** | **50,6** | **318,3** |
|  | **Всего за день:** | | | | **58,1** | **44,1** | **226,7** | **1551,1** |
|  | **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1** | **0,8** | **4** |  |

**ДЕНЬ 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
|  | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| завтрак | 2008 | 184 | СУП МЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 6,9 | 6,9 | 33,4 | 223,5 |
|  | 2011 | 7 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
|  | 2011 | 76 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| 2 завтрак | к/к | к/к | ВАФЛЯ | 12 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **10,85** | **12,55** | **71,95** | **443,5** |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **0,4** | **0,4** | **8,8** | **42,3** |
| обед | 2008 | 62 | Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком | 40 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 |
|  | 2008 | 28 | СВЕКОЛЬНИК | 180 | 4,9 | 5,1 | 18,2 | 138,7 |
|  | 2008 | 13 | КОТЛЕТЫ КУРИННЫЕ | 60 | 11,5 | 10,6 | 10,5 | 184,0 |
|  | 2008 | 338 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 120 | 3,0 | 3,1 | 12,9 | 92,9 |
|  | 2008 | 20 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,4 | 0,1 | 24,8 | 101,9 |
|  | 2013 | 148 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **22,8** | **19,3** | **83,5** | **603,4** |
| полдник | 2008 | 231 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 3,8 | 3,9 | 28,9 | 164,5 |
|  | 2011 | 4 | ЧАЙ С ЛАДКИЙ | 180 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 |
|  | 2013 | 118 | **ПЛОДЫ СВЕЖИЕ** | 95 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **7,5** | **7,4** | **78,8** | **412,5** |
|  | **Всего за день:** | | | | **51,2** | **39,6** | **243** | **1501,7** |
|  | **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,8** | **0,7** | **4** |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
|  | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| завтрак | 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с зелёным горошком | 150 | 9,65 | 15,93 | 1,82 | 189,28 |
|  | к/к | к/к | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,1 | 0 | 20,3 | 84,1 |
|  |
|  | к/к | к/к | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| 2 завтрак | 2013 | 118 | **ПЛОДЫ СВЕЖИЕ** | 95 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **14,2** | **21,58** | **49,17** | **449,68** |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **3,2** | **2,7** | **5,8** | **60** |
| обед | к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 |
|  | 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 4,9 | 7,8 | 7,4 | 122,6 |
|  | 2008 | 286 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 5,912 | 6,552 | 7,808 | 114 |
|  | 2008 | 137 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ | 120 | 5,76 | 2,81 | 17,58 | 110,32 |
|  | 2008 | 438 | НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С» | 180 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 89,6 |
|  | к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **19,772** | **17,762** | **73,288** | **526,52** |
| полдник | 2008 | 193 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ | 150 | 16,9 | 12,9 | 42,2 | 356,4 |
|  | к/к | к/к | чай сладкий | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 |
|  | 2008 | 153 | ЗЕФИР | 12 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **21,3** | **16,3** | **77,3** | **541,7** |
|  | **Всего за день:** | | | | **58,5** | **58,3** | **205,6** | **1613,9** |
|  | **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,1** | **1,1** | **4** |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность**  **ккал** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |  |
| завтрак | 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,9 | 6,7 | 29,9 | 200,7 |
|  | к/к | к/к | чай сладкий | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 |
|  | к/к | к/к | ХЛЕБ | 40 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| 2 завтрак |  |  | **Сок** | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **16,35** | **16,05** | **74,4** | **509,5** |
| обед | к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 |
|  | 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 180 | 1,8 | 4,9 | 12,7 | 105,1 |
|  | 2008 | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 60 | 17,4 | 13,9 | 10,9 | 147,8 |
|  | 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,7 | 5,0 | 17,7 | 126,8 |
|  | к/к | к/к | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **24,9** | **24,2** | **58,4** | **465,6** |
| полдник | 2008 | 212 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 17,18 | 15,04 | 40,26 | 365,16 |
|  | к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 |
|  | к/к | к/к | ХЛЕБ | 40 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **26,38** | **21,04** | **85,16** | **635,06** |
|  | **Всего за день:** | | | | **70,8** | **64** | **223,8** | **1670,2** |
|  | **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,3** | **1,1** | **4** |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** |
|  | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** |
| завтрак | 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 |
|  | к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,1 |
|  |
|  | к/к | к/к | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| 2 завтрак |  | 400 | Молоко кипячоное | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,36 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **9,85** | **12,35** | **67,15** | **419,5** |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **0,9** | **0** | **22,9** | **99** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | 2008 | 50 | САЛАТ «СВЕКОЛКА» | 50 | 4,8 | 2,06 | 9,12 | 110,4 |
|  | 2010 | 64 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ С ГРЕНКАМИ | 180 | 4,6 | 7,8 | 9,8 | 130,2 |
|  | 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 70 | 14,5 | 9,8 | 14,5 | 250,1 |
|  | к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 180 | 0 | 0 | 14 | 55,8 |
|  | к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **26,5** | **20,06** | **64,42** | **628,1** |
| ужин | 2008 | 249 | суфле рыбное | 150 | 14,184 | 3,696 | 2,336 | 98,664 |
|  | к/к | к/к | КИСель из плодово-ягодного концентрата | 180 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 |
|  | к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |
|  | **Итого за прием пищи:** | | | | **19,784** | **9,796** | **51,136** | **371,864** |
|  | **Всего за день:** | | | | **57,1** | **42,2** | **205,6** | **1518,5** |
|  | **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1** | **0,8** | **4** |  |