

УТВЕРЖДАЮ

Директор

О.В. Копылова

09.01.2025 г.

## 1 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2015	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	0,00	2,28	5,00	26,71	161,90	0,13	0,04	0,02	0,04	0,08	9,80	22,70	5,65	0,56	60,60	24,00	0,00	0,00	
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	
2015	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200/10	0,00	5,72	11,15	45,53	307,63	0,52	0,47	0,68	0,33	1,73	113,57	74,87	18,52	7,79	199,54	9,00	0,00	0,00	
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00	
2015	ПР	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,23	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ПР	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,00	0,07	0,09	0,73	4,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,84	0,30	0,01	1,26	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>14,07</b>	<b>20,80</b>	<b>112,94</b>	<b>700,85</b>	<b>1,17</b>	<b>0,57</b>	<b>0,82</b>	<b>0,39</b>	<b>1,81</b>	<b>240,75</b>	<b>213,49</b>	<b>55,86</b>	<b>9,53</b>	<b>496,29</b>	<b>66,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>14,07</b>	<b>20,80</b>	<b>112,94</b>	<b>700,85</b>	<b>1,17</b>	<b>0,57</b>	<b>0,82</b>	<b>0,39</b>	<b>1,81</b>	<b>240,75</b>	<b>213,49</b>	<b>55,86</b>	<b>9,53</b>	<b>496,29</b>	<b>66,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>8,0</b>															

## 2 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2015	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	0,00	6,12	8,91	15,46	168,35	0,11	0,04	0,07	0,08	0,08	141,30	108,95	11,40	0,45	40,35	24,00	0,00	0,01	
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,00	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/5	0,00	8,70	6,27	39,36	248,40	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	22,57	192,19	129,06	4,52	271,00	2,34	0,00	0,01	
2015	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	0,00	19,74	16,99	0,00	232,18	0,87	0,06	0,11	0,03	0,00	22,88	141,29	17,13	1,21	257,04	4,35	0,00	0,11	
2015	71	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	0,03	0,02	0,08	0,00	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
2015	338	БАНАН	180	0,00	2,70	0,90	37,80	172,80	18,00	0,07	0,09	0,05	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>39,89</b>	<b>33,50</b>	<b>121,54</b>	<b>952,98</b>	<b>31,50</b>	<b>0,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>224,32</b>	<b>535,64</b>	<b>252,71</b>	<b>9,33</b>	<b>1 394,05</b>	<b>33,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>39,89</b>	<b>33,50</b>	<b>121,54</b>	<b>952,98</b>	<b>31,50</b>	<b>0,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>224,32</b>	<b>535,64</b>	<b>252,71</b>	<b>9,33</b>	<b>1 394,05</b>	<b>33,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>															

## 3 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2015	4	БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	50	0,00	6,83	11,53	15,42	193,78	0,00	0,14	0,04	0,00	0,00	7,66	62,80	10,24	0,75	121,65	26,18	0,00	0,02	
2015	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,00	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	
2015	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	2,68	5,17	17,37	127,14	8,33	0,10	0,09	0,03	0,08	40,56	72,03	24,88	0,97	618,51	7,26	0,00	0,03	
	ПР	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	0,00	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2015	71	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01	
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
2015	ПР	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,24	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>12,05</b>	<b>21,94</b>	<b>61,50</b>	<b>494,04</b>	<b>14,47</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>78,41</b>	<b>187,12</b>	<b>52,40</b>	<b>3,85</b>	<b>876,33</b>	<b>36,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>12,05</b>	<b>21,94</b>	<b>61,50</b>	<b>494,04</b>	<b>14,47</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>78,41</b>	<b>187,12</b>	<b>52,40</b>	<b>3,85</b>	<b>876,33</b>	<b>36,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>															

## 4 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2015	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	0,00	8,68	11,52	15,46	202,65	0,18	0,04	0,10	0,11	0,08	231,30	167,95	16,40	0,54	48,35	24,00	0,01	0,01	
2015	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00	
2015	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/20	0,00	28,61	14,92	36,52	452,05	0,37	0,07	0,37	0,12	0,23	268,80	328,80	40,34	1,19	278,80	3,15	0,04	0,05	
2015	338	ЯБЛОКО	150	0,00	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>43,45</b>	<b>31,01</b>	<b>108,62</b>	<b>952,72</b>	<b>16,07</b>	<b>0,23</b>	<b>0,62</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>641,21</b>	<b>620,64</b>	<b>91,67</b>	<b>5,73</b>	<b>941,36</b>	<b>63,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>43,45</b>	<b>31,01</b>	<b>108,62</b>	<b>952,72</b>	<b>16,07</b>	<b>0,23</b>	<b>0,62</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>641,21</b>	<b>620,64</b>	<b>91,67</b>	<b>5,73</b>	<b>941,36</b>	<b>63,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>2,5</b>															

## 5 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2015	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0,00	2,30	9,12	15,50	154,30	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	24,00	0,00	0,00	
2015	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/5	0,00	11,24	17,29	2,46	210,68	0,21	0,05	0,35	0,24	1,87	86,05	172,15	13,61	1,91	174,96	20,02	0,02	0,04	
2015	ПР	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	0,00	15,44	61,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,59	3,60	1,85	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	
2015	71	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01	
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00	
2015	ПР	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,23	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>16,19</b>	<b>27,33</b>	<b>50,30</b>	<b>514,18</b>	<b>5,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>0,32</b>	<b>2,02</b>	<b>120,74</b>	<b>237,65</b>	<b>30,26</b>	<b>3,03</b>	<b>302,72</b>	<b>69,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>16,19</b>	<b>27,33</b>	<b>50,30</b>	<b>514,18</b>	<b>5,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>0,32</b>	<b>2,02</b>	<b>120,74</b>	<b>237,65</b>	<b>30,26</b>	<b>3,03</b>	<b>302,72</b>	<b>69,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>3,1</b>															

## 6 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2015	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	0,00	2,28	5,00	26,71	161,90	0,13	0,04	0,02	0,04	0,08	9,80	22,70	5,65	0,56	60,60	24,00	0,00	0,00	
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	
2015	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200/10	0,00	5,93	11,74	33,47	264,07	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	118,01	133,61	32,67	0,79	202,15	10,05	0,00	0,01	
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00	
	ПР	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,00	0,07	0,09	0,73	4,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,84	0,30	0,01	1,26	0,00	0,00	0,00	
2015	341	АПЕЛЬСИН	200	0,00	1,80	0,40	16,20	86,00	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>16,08</b>	<b>21,79</b>	<b>116,85</b>	<b>742,36</b>	<b>121,17</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>313,19</b>	<b>318,23</b>	<b>96,01</b>	<b>3,13</b>	<b>892,90</b>	<b>71,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>16,08</b>	<b>21,79</b>	<b>116,85</b>	<b>742,36</b>	<b>121,17</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>313,19</b>	<b>318,23</b>	<b>96,01</b>	<b>3,13</b>	<b>892,90</b>	<b>71,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>7,3</b>															

## 7 день

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2015	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0,00	2,30	9,12	15,50	154,30	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	24,00	0,00	0,00
2015	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,00	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00
2015	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	0,00	5,98	4,85	36,40	213,29	0,00	0,11	0,03	0,02	0,08	34,73	59,73	25,65	1,07	99,50	0,00	0,01	0,01
2015	ПР	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	0,00	0,12	5,14	0,11	43,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2015	71	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01
2015	ПР	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,23	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>10,94</b>	<b>19,50</b>	<b>80,71</b>	<b>540,68</b>	<b>6,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>71,82</b>	<b>133,42</b>	<b>46,83</b>	<b>3,52</b>	<b>264,77</b>	<b>27,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>10,94</b>	<b>19,50</b>	<b>80,71</b>	<b>540,68</b>	<b>6,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>71,82</b>	<b>133,42</b>	<b>46,83</b>	<b>3,52</b>	<b>264,77</b>	<b>27,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,8</b>	<b>7,4</b>														

## 8 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2015	4	БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	50	0,00	6,83	11,53	15,42	193,78	0,00	0,14	0,04	0,00	0,00	7,66	62,80	10,24	0,75	121,65	26,18	0,00	0,02	
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,00	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	
2015	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	
2015	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	0,00	10,81	5,18	5,08	110,68	1,98	0,06	0,10	0,36	0,00	30,98	118,87	29,62	0,82	285,07	93,22	0,01	0,10	
2015	71	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	0,03	0,02	0,08	0,00	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
2015	338	ГРУША	200	0,00	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00	0,04	0,06	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,00	310,00	2,00	0,00	0,02	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>24,77</b>	<b>23,67</b>	<b>108,83</b>	<b>753,11</b>	<b>24,50</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>0,47</b>	<b>0,10</b>	<b>128,24</b>	<b>332,59</b>	<b>111,24</b>	<b>8,22</b>	<b>972,26</b>	<b>124,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>24,77</b>	<b>23,67</b>	<b>108,83</b>	<b>753,11</b>	<b>24,50</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>0,47</b>	<b>0,10</b>	<b>128,24</b>	<b>332,59</b>	<b>111,24</b>	<b>8,22</b>	<b>972,26</b>	<b>124,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,4</b>															

## 9 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2015	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	0,00	8,68	11,52	15,46	202,65	0,18	0,04	0,10	0,11	0,08	231,30	167,95	16,40	0,54	48,35	24,00	0,01	0,01	
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,00	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00	
2015	ПР	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,24	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ПР	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	0,00	0,00	6,23	9,00	92,07	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,92	1,40	0,20	25,80	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,03</b>	<b>18,62</b>	<b>54,84</b>	<b>434,43</b>	<b>0,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>250,57</b>	<b>193,08</b>	<b>25,52</b>	<b>1,41</b>	<b>115,21</b>	<b>48,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,03</b>	<b>18,62</b>	<b>54,84</b>	<b>434,43</b>	<b>0,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>250,57</b>	<b>193,08</b>	<b>25,52</b>	<b>1,41</b>	<b>115,21</b>	<b>48,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>5,0</b>															

## 10 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2015	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0,00	2,30	9,12	15,50	154,30	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	24,00	0,00	0,00	
2015	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,00	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	175	0,00	11,67	30,68	14,11	379,83	6,39	0,31	0,12	0,32	0,00	30,81	144,15	35,65	1,92	642,47	9,22	0,00	0,07	
2015	71	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01	
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
2015	386	СНЕЖОК	200	0,00	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	
2015	338	ЯБЛОКО	180	0,00	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,03</b>	<b>45,91</b>	<b>83,72</b>	<b>853,29</b>	<b>31,93</b>	<b>0,54</b>	<b>0,57</b>	<b>0,46</b>	<b>0,15</b>	<b>336,70</b>	<b>427,55</b>	<b>99,23</b>	<b>8,53</b>	<b>1 600,14</b>	<b>58,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,03</b>	<b>45,91</b>	<b>83,72</b>	<b>853,29</b>	<b>31,93</b>	<b>0,54</b>	<b>0,57</b>	<b>0,46</b>	<b>0,15</b>	<b>336,70</b>	<b>427,55</b>	<b>99,23</b>	<b>8,53</b>	<b>1 600,14</b>	<b>58,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>2,0</b>	<b>3,6</b>															