

УТВЕРЖДАЮ

Директор

О.В. Копылова

09.01.2025

1 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,75	3,01	24,41	141,00	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	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200/10	0,00	8,44	12,42	44,59	324,69	0,52	0,18	0,13	0,06	0,15	124,33	179,72	49,49	1,50	253,54	11,25	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
Итого за прием пищи:				0,00	14,44	16,30	84,42	545,19	1,04	0,24	0,25	0,08	0,15	241,45	294,80	80,88	2,67	488,43	44,25	0,00	0,01
Всего за день:				0,00	14,44	16,30	84,42	545,19	1,04	0,24	0,25	0,08	0,15	241,45	294,80	80,88	2,67	488,43	44,25	0,00	0,01
Сбалансированность:					1	1,1	5,8														

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	0,00	7,22	1,03	44,12	214,80	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	37,75	70,78	30,92	1,25	119,75	0,00	0,02	0,01
2015	ПР	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	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
	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
Итого за прием пищи:				0,00	9,30	6,21	71,14	377,65	0,02	0,17	0,08	0,00	0,00	53,92	100,68	40,44	2,82	174,01	1,68	0,02	0,01
Всего за день:				0,00	9,30	6,21	71,14	377,65	0,02	0,17	0,08	0,00	0,00	53,92	100,68	40,44	2,82	174,01	1,68	0,02	0,01
Сбалансированность:					1	0,7	7,6														

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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	190/10	0,00	11,04	10,88	49,89	341,23	0,00	0,29	0,16	0,04	0,15	28,83	243,98	163,44	5,73	343,80	2,97	0,00	0,02
2015	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,00	18,14	15,62	0,00	213,40	0,80	0,06	0,11	0,03	0,00	21,84	130,03	15,79	1,12	236,27	4,00	0,00	0,10
	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
Итого за прием пищи:				0,00	31,26	26,83	76,91	673,88	0,82	0,40	0,30	0,07	0,15	66,84	403,82	188,75	8,42	634,33	8,65	0,00	0,12
Всего за день:				0,00	31,26	26,83	76,91	673,88	0,82	0,40	0,30	0,07	0,15	66,84	403,82	188,75	8,42	634,33	8,65	0,00	0,12
Сбалансированность:					1	0,9	2,5														

4 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	190	0,00	3,47	6,02	22,52	158,67	10,83	0,13	0,12	0,03	0,09	53,43	93,28	32,48	1,27	803,36	9,41	0,00	0,04
	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
	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
Итого за прием пищи:				0,00	5,55	11,20	49,54	321,52	10,85	0,18	0,15	0,03	0,09	69,60	123,18	42,00	2,84	857,62	11,09	0,00	0,04
Всего за день:				0,00	5,55	11,20	49,54	321,52	10,85	0,18	0,15	0,03	0,09	69,60	123,18	42,00	2,84	857,62	11,09	0,00	0,04
Сбалансированность:					1	2,0	8,9														

5 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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	304	РИС ОТВАРНОЙ	190	0,00	4,69	7,51	49,16	282,97	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	36,00	96,41	35,29	0,74	71,28	0,96	0,01	0,03
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
	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
Итого за прием пищи:				0,00	17,64	13,03	81,46	515,21	3,12	0,15	0,16	0,40	0,13	85,67	246,48	75,19	3,19	422,02	95,86	0,02	0,13
Всего за день:				0,00	17,64	13,03	81,46	515,21	3,12	0,15	0,16	0,40	0,13	85,67	246,48	75,19	3,19	422,02	95,86	0,02	0,13
Сбалансированность:					1	0,7	4,6														

6 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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	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
	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
Итого за прием пищи:				0,00	2,35	7,10	39,14	230,82	0,12	0,03	0,02	0,00	0,00	19,27	25,13	9,12	0,87	66,86	24,00	0,00	0,00
Всего за день:				0,00	2,35	7,10	39,14	230,82	0,12	0,03	0,02	0,00	0,00	19,27	25,13	9,12	0,87	66,86	24,00	0,00	0,00
Сбалансированность:					1	3,0	16,7														

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	190	0,00	3,47	6,02	22,52	158,67	10,83	0,13	0,12	0,03	0,09	53,43	93,28	32,48	1,27	803,36	9,41	0,00	0,04
2015	ПР	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	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
	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
Итого за прием пищи:				0,00	5,55	11,20	49,54	321,52	10,85	0,18	0,15	0,03	0,09	69,60	123,18	42,00	2,84	857,62	11,09	0,00	0,04
Всего за день:				0,00	5,55	11,20	49,54	321,52	10,85	0,18	0,15	0,03	0,09	69,60	123,18	42,00	2,84	857,62	11,09	0,00	0,04
Сбалансированность:					1	2,0	8,9														

8 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	0,00	13,30	35,05	15,90	433,01	7,30	0,36	0,14	0,37	0,00	33,74	164,20	40,61	2,18	733,82	10,53	0,00	0,08
	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
Итого за прием пищи:				0,00	15,38	35,38	42,92	552,26	7,32	0,41	0,17	0,37	0,00	49,91	194,01	50,13	3,75	788,08	12,21	0,00	0,08
Всего за день:				0,00	15,38	35,38	42,92	552,26	7,32	0,41	0,17	0,37	0,00	49,91	194,01	50,13	3,75	788,08	12,21	0,00	0,08
Сбалансированность:					1	2,3	2,8														

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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
2015	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/10	0,00	5,96	11,41	31,67	252,91	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	118,37	98,59	17,29	0,43	188,39	9,00	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
Итого за прием пищи:				0,00	11,52	15,38	73,61	480,43	1,04	0,13	0,24	0,08	0,15	235,48	205,98	40,22	1,13	385,60	42,00	0,00	0,01
Всего за день:				0,00	11,52	15,38	73,61	480,43	1,04	0,13	0,24	0,08	0,15	235,48	205,98	40,22	1,13	385,60	42,00	0,00	0,01
Сбалансированность:					1	1,3	6,4														

10 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	0,00	7,22	1,03	44,12	214,80	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	37,75	70,78	30,92	1,25	119,75	0,00	0,02	0,01
2015	ПР	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	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
	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
Итого за прием пищи:				0,00	9,30	6,21	71,14	377,65	0,02	0,17	0,08	0,00	0,00	53,92	100,68	40,44	2,82	174,01	1,68	0,02	0,01
Всего за день:				0,00	9,30	6,21	71,14	377,65	0,02	0,17	0,08	0,00	0,00	53,92	100,68	40,44	2,82	174,01	1,68	0,02	0,01
Сбалансированность:					1	0,7	7,6														