



1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са,мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	Каша пшениная вязкая	150	6,2	6,87	29,51	205,11	0,14	0,97	0,04	0,1	96,75	39,67	148,03	1,94
2008	433	Какао с молоком	200	3,8	3	19,7	121,8	0	0,5	0	0	111,4	27,5	95,6	0,9
2008		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	13	Масло(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008	14	Сыр(порциями)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
Итого за прием пищи:			510	15,91	21,75	79,21	580,13	0,25	11,47	0,14	1,67	322,79	92,06	340,48	5,94
Всего за день:				15,91	21,75	79,21	580,13	0,25	11,47	0,14	1,67	322,79	92,06	340,48	5,94
Сбалансированность				0,8	1,1	1									

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	285	Тефтели мясные с рисом	100	15	13,8	7	208	0,04	2	0	2,2	10	20	144	2
2008	331	Макароны отварные	160	5,8	4,8	37,1	214,7	0,06	0	0,04	0,85	11,73	7,5	38,4	0,85
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:			500	24,1	18,8	79,2	577,9	0,2	2	0,04	3,85	43,43	46,5	223,4	4,35
Всего за день:				24,1	18,8	79,2	577,9	0,2	2	0,04	3,85	43,43	46,5	223,4	4,35
Сбалансированность				1,2	1	1									

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са,мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2005	467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	190	24,44	17,96	48,86	277,60	0,05	0,5	65,26	0,1	196,1	42,62	357,27	0,82
2005	389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	005	Йогурт	100	2,8	2,5	4,50	56,50	0	0,7	0	0	120	14	95,04	0
2008	13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:			540	31,44	28,96	93,76	588,60	0,17	1,6	65,33	1,2	340,3	83,82	495,91	4,42
Всего за день:				31,44	28,96	93,76	588,60	0,17	1,6	65,33	1,2	340,3	83,82	495,91	4,42
Сбалансированность				1,5	1,5	1,1									

4 день

Сборник рецептур	№ тех- нологи- ческой карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са,мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	229	Рыба припущенная	100	22,44	7,21	0	152,3	0,17	0	0,02	0,4	16,03	24,05	164,33	0,06
2008	335	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2
2010	33	Салат из отварной свек- лы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0	0	21,09	12,54	24,58	0,80
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:			550	30,20	16,26	78,22	578,24	0,5	16	0,03	1,9	102,82	94,89	329,71	3,56
Всего за день:				30,20	16,26	78,22	578,24	0,5	16	0,03	1,9	102,82	94,89	329,71	3,56
Сбалансированность				1,5	0,8	0,9									

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са,мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	265	Плов из птицы	180	20,30	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,10	47,50	199,30	2,19
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7
2008		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008		Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
Итого за прием пищи:			580	24,5	17,7	82,09	587,60	0,16	11,01	48	1,5	96,6	82,9	276,40	6,49
Всего за день:				24,5	17,7	82,09	587,60	0,16	11,01	48	1,5	96,6	82,9	276,40	6,49
Сбалансированность				1,2	0,9	1									

бдень

[illegible]

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	306	Голубцы ленивые	200	17,9	22,5	15,4	337	0	24,2	0	4,8	75,5	40,7	184,8	3,4
2008		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,40	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:			540	22,9	24,4	67,7	585,7	0,32	35,2	0,01	6,2	161,7	68,9	274,4	7,4
Всего за день:				22,9	24,4	67,7	585,7	0,32	35,2	0,01	6,2	161,7	68,9	274,4	7,4
Сбалансированность				1,2	1,2	0,8									

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	214	Омлет натуральный	200	19,29	31,85	3,64	378,56	0,11	0	0,36	6,55	152,88	25,48	331,24	3,64
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
	005	Йогурт	100	2,80	2,5	4,50	56,50	0,0	0,7	0	0	120	14	95,04	0
Итого за прием пищи:			540	25,39	34,55	43,24	590,26	0,21	0,7	0,36	7,35	294,58	58,48	467,28	5,14
Всего за день:				25,39	34,55	43,24	590,26	0,21	0,7	0,36	7,35	294,58	58,48	467,28	5,14
Сбалансированность				1	1,5	0,6									

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	258	Жаркое по-домашнему	180	20,28	19,32	16,08	319,2	0,12	6	0,01	2,64	25,2	43,2	228	3,6
2005	389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
2011	47	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,10	8,24	87,68	0,03	25,30	0,00	2,12	42,08	14,36	31,01	0,59
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:			520	25,98	24,62	64,62	586,38	0,27	35,3	0,01	5,76	90,48	84,76	300,61	7,79
Всего за день:				25,98	24,62	64,62	586,38	0,27	35,3	0,01	5,76	90,48	84,76	300,61	7,79
Сбалансированность				1,3	1	1									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	335	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32
2011	260	Гуляш из курицы	100	14,55	16,79	2,89	221	0,0	0,92	0	0	21,81	22	0	3,06
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,40	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:			520	22,87	24,77	69,75	591,9	0,29	7,92	0,06	1,04	148,41	77	180,6	6,18
Всего за день:				22,87	24,77	69,75	591,9	0,29	7,92	0,06	1,04	148,41	77	180,6	6,18
Сбалансированность				1,2	1,2	0,9									