



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ

1 День

КОЛОМОЙЦЕВ ЖЕЛНО:
ИИ КОДМОЙЩЕ В.В.
ВНЕСЛАВОВИЧ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ
ИНН 641012166043

ОПЛАЧЕНО
ПО ПРИБОРУ
5377

Сборник рецептур		№ техноло-гической 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	Завтрак	200	13.3	6.9	43.4	295.2	0.0	0.2	0.0	0.6	116.9	16.8	101.1	0.3				
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ																		
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																		
2017	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ																		
Итого за прием пищи:				50	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3					
				500	3.8	14.3	0.5	169.0	0.0	0.0	0.6	0.7	2.4	0.0	2.3	0.0				
				ВОДА	20	22	69	58.4	0.0	0.2	0.1	0.7	136.6	26.6	130.0	1.3				
				200																
2011	52	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	Обед	60	0.9	3.1	5.0	51.0	0.0	2.4	0.0	1.4	19.5	11.6	22.8	0.7				
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ																		
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ																		
2008	272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ																		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	90	15.0	14.0	18.0	213.3	0.0	1.4	0.1	1.8	13.4	9.5	25.4	0.7					
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0					
Итого за прием пищи:				40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6				
				740	31.9	24.8	103.7	720.7	0.5	10.3	0.4	6.6	127.1	73.6	222.6	6.0				
				100	4.0	2.4	26.3	124.9	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3				
				200	0.8	0.8	20.1	84.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.3				
Итого за прием пищи:				300	4.8	3.2	46.4	208.9	0	0	0	0	14.5	5.8	19.5	0.3				
				1540	4.8	3.2	46.4	208.9	0.0	0.0	0.0	0.0	14.5	5.8	19.5	0.3				
				2 ДЕНЬ																
Сборник рецептур		№ техноло-гической 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
2011	212	ОМЛЕТ	Завтрак	150	22.6	21.3	3.6	392.8	0.2	0.3	0.2	1.6	116.4	22.7	237.2	2.5				
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ																		
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)																		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																		
Итого за прием пищи:				200	0.2	0.0	12.1	49.9	0.0	0.5	0.0	0.0	14.1	6.3	8.0	0.7				
				100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2				
				50	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3				
				500	25.6	22.2	31.1	521.3	0.2	0.8	0.2	1.6	136.2	32.9	264.7	3.5				
				200																
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	Обед	60	0.8	3.0	3.9	46.0	0.0	1.2	1.1	1.7	28.1	20.0	29.2	0.5				
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ																		
2008	309	РАДУ ИЗ ПТИЦЫ																		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ																		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	240	18.3	18.4	65.5	413.0	0.2	12.4	0.6	2.5	45.2	49.8	178.0	2.6					
Итого за прием пищи:				200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0				
				40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6				
				740	26.1	26.4	108.8	571.4	0.3	22.7	1.9	6.0	136.2	106.8	314.0	6.3				
				100	4.0	2.4	26.3	124.9	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3				
				200	0.8	0.8	20.1	84.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0				
Итого за прием пищи:				300	4.8	3.2	46.4	208.9	0	0	0	0	14.5	5.8	19.5	0.3				
				1540	0.8	0.8	20.1	84.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0				
				Итого за прием пищи:	100															

3 день

Сборник рецептов		№ техноло-гической карты	3 день																
			Прием пищи, наименование блюда																
			Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	Завтрак	200	13,3	6,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7			
2017	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		50	3,8	14,3	0,5	169,0	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	0,0	2,3	0,0			
Итого за прием пищи:				500	19,6	22,1	69,4	583,9	0,1	1,6	0,3	3,3	55,4	25,2	87,2	2,4			
				ВОДА															
				200															
			Обед																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	Обед	200															
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ		60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6			
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ		200	5,3	4,9	36,2	170,4	0,1	5,9	0,2	1,1	30,5	31,5	93,3	1,3			
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		90	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Итого за прием пищи:	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6			
				200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
				40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
				740	37,0	25,9	104,7	812,0	0,8	24,8	4,7	12,9	160,2	126,9	477,1	12,2			
2011	421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	ПОЛДНИК				100	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ					200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:							300	4,8	3,2	46,4	208,9	0	0	0	14,5	5,8	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:							1540	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3	
			4 день																
			Завтрак																
2008	311	ПИЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	Завтрак	240	15,0	24,0	51,0	432,0	0,0	1,6	0,5	2,5	32,7	40,6	179,3	1,9			
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
Итого за прием пищи:				500	21,8	18,2	67,1	551,7	0,0	0,4	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,7			
				ВОДА															
				200															
			Обед																
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	Обед	200															
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7			
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		200	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4			
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		90	16,0	21,0	18,0	214,6	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Итого за прием пищи:	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
				40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
				740	31,0	32,7	94,4	81,1	0,5	15,4	0,5	8,2	126,0	175,8	418,3	9,0			
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	ПОЛДНИК				100	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 3,2 %					200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:							1540	9,9	9,0	35,9	247,7	0,1	1,1	0,1	0,0	220,9	27,5	171,4	0,5

5 день

Сборник рецептов		№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак				150	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3		
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ																
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)																
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ																
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																
Итого за прием пищи:				100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
				200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
				50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
		ВОДА		500	18,0	17,3	66,5	547,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5		
Итого за прием пищи:				200														
Обед				60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
2011	96	РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ																
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ																
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ																
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ																
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																
Итого за прием пищи:				200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
				40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ																
2008	402	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ																
Итого за прием пищи:				100	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
				200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,3		
				300	4,8	3,2	46,4	208,9	0	0	0	0	14,5	5,8	19,5	0,3		
				1540	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
6 День																		
Завтрак				200	14,9	10,7	39,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7		
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ																
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ																
2017	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ																
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																
Итого за прием пищи:				200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
				50	3,8	14,3	0,5	169,0	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	0,0	2,3	0,0		
				50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
		ВОДА		500	21,2	25,9	67,6	574,3	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7		
Итого за прием пищи:				200														
Обед				60	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7		
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)																
2011	83	СВЕКОЛЬНИК																
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ																
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ																
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ																
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																
Итого за прием пищи:				200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
				40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
				740	24,2	25,1	109,7	756,2	0,3	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	250,0	5,2		
Итого за прием пищи:				100	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ																
2008	402	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ																
Итого за прием пищи:				200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,3		
				300	4,8	3,2	46,4	208,9	0	0	0	0	14,5	5,8	19,5	0,3		
				1540	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3		

Сборник рецептов		№ технологической карты	7 день														
			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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	Завтрак	150	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,0	
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)		100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	18,0	8,0	11,0	2,2	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:				500	15,4	20,0	63,0	481,0	0,2	0,8	0,2	1,4	74,8	34,4	172,4	2,7	
				ВОДА													
2008		ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	Обед	200													
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ		60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	
2008	272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ		200	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8		
Итого за прием пищи:				200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	Полдник	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ		740	31,0	22,9	95,4	756,5	0,6	10,3	0,4	9,5	118,2	172,6	343,5	8,8	
Итого за прием пищи:					100	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2008				200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				300	4,8	3,2	46,4	208,9	0	0	0	0	14,5	5,8	19,5	0,3	
				1540	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
			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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	Завтрак	240	15,0	24,0	51,0	432,0	0,0	1,6	0,5	2,5	32,7	40,6	179,3	1,9	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:					500	17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1
				ВОДА													
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	Обед	2000													
2011	88	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7	
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ		200	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4	
2011	203	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
2011	421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	Полдник	740	35,3	25,6	107,4	669,6	0,7	14,6	0,3	11,5	160,2	113,0	295,3	8,9	
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ		100	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:					200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
2008				300	4,8	3,2	46,4	208,9	0	0	0	0	14,5	5,8	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:				1540	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3	

Сборник рецептов		№ технологической карты	9 день															
			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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	Завтрак	200	12,6	8,4	39,4	274,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2017	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		50	3,8	14,3	0,5	169,0	0,0	0,0	0,6	0,7	2,4	0,0	2,3	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				500	18,9	23,6	67,4	571,9	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3		
		ВОДА																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	Обед	200														
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6		
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ		200	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0		
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		90	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	3,2	2,9	51,4	330,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9	1,2		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	ПОЛДНИК	740	26,3	23,7	108,8	833,1	0,3	29,3	0,6	4,4	188,3	88,0	251,6	5,8		
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 3,2 %		100	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
Итого за прием пищи:				300	9,9	9	35,9	247,7	0,1	1,1	0,1	0	220,9	27,5	171,4	0,5		
Итого за прием пищи:				1540	9,9	9,0	35,9	247,7	0,1	1,1	0,1	0,0	220,9	27,5	171,4	0,5		
10 день																		
			Прием пищи, наименование блюда															
Сборник рецептов	№ технологической карты		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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	Завтрак	150	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,0		
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)		100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				500	18,4	17,7	76,3	550,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,2		
		ВОДА																
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	Обед	200														
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ		60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5		
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	5,6	2,2	15,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		240	16,1	17,4	30,7	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	ПОЛДНИК	740	25,1	23,0	77,5	725,6	0,2	31,6	1,9	6,8	188,9	97,1	219,5	5,1		
2008	402	СОК ГЛЮДОВО ЯГОДНЫЙ		100	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				300	4,8	3,2	46,4	208,9	0	0	0	0	14,5	5,8	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				1540	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		