

## 1 день

Сборник рецептов	№ технологической	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	
Завтрак																						
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	35,58	7,3	13,6	52,3	361,1	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	141,4	167,1	39,1	0,7	239,3	12,0	0,0	0,0	
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	31,79	7,1	14,5	19,4	236,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	9,8	56,9	9,7	0,8	99,2	1,3	0,0	0,0	
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	14,69	0,3	0,2	24,2	103,2	23,1	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	3,4	4,5	0,7	77,1	0,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	14,6	28,2	95,8	700,4	23,7	0,2	0,2	0,2	0,3	166,2	227,3	53,3	2,1	415,6	13,9	0,0	0,0	
Обед																						
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	37,08	9,9	6,6	18,8	174,9	4,9	0,2	0,1	0,2	0,0	46,4	112,0	36,5	2,2	531,0	5,2	0,0	0,1	
2011	293	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	80	49,44	19,3	24,0	0,1	293,2	0,8	0,1	0,1	0,1	0,0	16,8	162,8	17,8	1,6	213,3	6,7	0,0	0,1	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	7,78	11,5	9,8	52,1	342,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	35,6	255,1	171,3	6,0	358,1	3,1	0,0	0,0	
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	16,57	0,3	0,2	24,2	103,2	23,1	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	3,4	4,5	0,7	77,1	0,5	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				114,91	44,0	40,8	115,2	1 008,1	28,7	0,6	0,4	0,3	0,0	123,0	566,8	243,2	11,3	1 231,1	15,5	0,0	0,2	
Всего за день:				196,97	58,7	69,0	211,0	1 708,4	52,4	0,8	0,7	0,5	0,3	289,1	794,2	296,5	13,4	1 646,7	29,4	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	3,6															

## 2 день

Сборник рецептов	№ технологической	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	
Завтрак																						
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	5,10	0,8	3,7	5,0	56,1	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,4	22,6	11,5	0,7	167,6	4,1	0,0	0,0	
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	59,85	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,78	5,5	5,1	34,9	207,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	31,0	42,4	10,6	1,0	64,3	0,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ЛЖЕМОМ МЕЛОМ ПОВИДЛОМ	200/15	2,29	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	29,5	29,4	84,7	721,1	3,1	0,2	0,2	0,1	0,0	93,5	283,1	66,1	5,2	577,1	9,6	0,0	0,1	
Обед																						
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	33,86	2,6	2,8	19,8	115,7	6,6	0,1	0,1	0,2	0,0	31,3	79,8	25,8	1,1	481,4	4,6	0,0	0,0	
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	59,85	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	14,87	7,3	6,6	46,5	274,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,4	56,5	14,2	1,3	85,7	1,0	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ЛЖЕМОМ МЕЛОМ ПОВИДЛОМ	200/15	2,29	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				114,91	33,0	30,1	111,2	848,2	7,4	0,3	0,3	0,3	0,1	115,7	354,4	83,9	5,8	912,3	10,3	0,0	0,2	
Всего за день:				196,97	62,5	59,4	195,9	1 569,3	10,6	0,6	0,5	0,3	0,1	209,2	637,5	150,0	11,0	1 489,4	19,8	0,0	0,3	
Сбалансированность:					1	1,0	3,1															

### 3 день

Сборник рецептов	№ технологической	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	
Завтрак																						
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ 250	250	65,99	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3	2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1	
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	10,00	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный	60	6,07	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	21,0	21,2	84,7	615,7	28,5	0,3	0,2	0,0	0,0	59,3	256,4	74,1	3,8	1 269,5	12,1	0,0	0,1	
Обед																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	25,00	1,8	5,7	11,7	108,4	7,8	0,0	0,0	0,2	0,0	47,7	44,7	22,1	1,1	325,4	5,6	0,0	0,0	
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ 300	300	75,96	18,1	25,8	43,4	479,1	23,0	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9	3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2	
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	10,00	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный	35	3,95	2,7	0,2	17,6	82,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,1	29,4	11,6	0,7	45,2	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				114,91	22,7	31,7	98,3	775,4	43,8	0,4	0,3	0,2	0,0	113,2	330,4	107,6	5,3	2 077,1	22,4	0,0	0,2	
Всего за день:				196,97	43,7	52,9	183,1	1 391,1	72,3	0,7	0,5	0,3	0,0	172,5	586,8	181,7	9,2	3 346,7	34,5	0,0	0,3	
Сбалансированность:					1	1,2	4,2															

## 4 день

Сборник рецептов	№ технологической	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
Завтрак																					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	6,13	0,9	3,0	5,3	53,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	26,7	14,8	7,9	0,5	103,2	1,4	0,0	0,0
2011	270	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	54,11	9,4	11,4	2,3	149,8	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,5	83,8	12,4	0,9	128,5	2,0	0,0	0,1
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,66	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
2011	349	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,12	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				82,06	17,0	20,6	85,9	598,3	10,7	0,2	0,1	0,1	0,1	85,3	208,3	63,2	2,8	340,7	4,1	0,0	0,1
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	25,00	2,4	6,0	17,3	135,5	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	37,2	70,8	26,6	1,1	517,9	5,1	0,0	0,0
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	6,88	0,9	3,0	5,3	53,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	26,7	14,8	7,9	0,5	103,2	1,4	0,0	0,0
2011	270	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	54,11	9,4	11,4	2,3	149,8	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,5	83,8	12,4	0,9	128,5	2,0	0,0	0,1
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	18,85	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1	0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,12	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный	45	4,95	3,4	0,3	22,6	106,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,4	37,8	14,9	0,9	58,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				114,91	21,1	28,6	118,7	820,2	17,8	0,3	0,2	0,3	0,1	133,2	308,7	100,7	4,1	883,8	9,5	0,0	0,1
Всего за день:				196,97	38,1	49,3	204,6	1 418,5	28,5	0,4	0,3	0,4	0,2	218,5	517,0	163,8	6,9	1 224,5	13,6	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,3	5,4														

## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической	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	
Завтрак																						
2011	271	Котлета домашняя	80	42,25	9,4	11,4	3,0	151,7	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,4	88,1	12,9	1,3	159,3	3,2	0,0	0,0	
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	30,88	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,89	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	17,0	18,7	68,3	510,9	15,8	0,3	0,2	0,1	0,1	95,0	246,7	73,2	4,2	1 315,9	15,2	0,0	0,1	
Обед																						
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	10,45	1,0	2,5	4,9	46,2	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	23,2	10,2	0,7	138,3	2,4	0,0	0,0	
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ	250	25,00	1,8	2,7	11,1	76,2	8,7	0,1	0,0	0,2	0,0	39,0	48,2	21,6	0,9	382,4	4,0	0,0	0,0	
2011	271	Котлета домашняя	80	42,25	9,4	11,4	3,0	151,7	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,4	88,1	12,9	1,3	159,3	3,2	0,0	0,0	
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	30,88	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ЛЖЕМОМ МЕЛОМ ПОВИДЛОМ	200/15	2,29	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				114,91	18,7	22,1	76,5	580,8	23,2	0,3	0,3	0,2	0,1	132,6	287,0	93,7	5,4	1 557,8	18,7	0,0	0,1	
Всего за день:				196,97	35,7	40,8	144,8	1 091,7	38,9	0,6	0,5	0,3	0,2	227,5	533,7	166,9	9,6	2 873,7	33,8	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,1	4,1															

## 6 день

Сборник рецептов	№ технологической	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	
Завтрак																						
к/к	к/к	Кукуруза консервированная	30	7,36	0,9	0,1	1,9	11,6	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	16,7	5,7	0,2	29,7	0,0	0,0	0,0	
2008	254	Сосиска отварная	60	27,15	6,7	14,7	0,2	160,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	97,5	12,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	200	14,37	7,3	6,7	46,5	275,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	41,4	56,5	14,2	1,3	85,7	1,0	0,0	0,0	
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	15,79	0,3	0,1	27,3	113,1	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	20,3	10,8	10,8	0,2	103,6	0,8	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	13,35	3,6	4,8	36,1	202,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	40,5	9,0	0,9	55,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	21,9	26,5	132,2	857,4	3,6	0,3	0,1	0,0	0,0	111,0	255,6	64,9	4,6	325,6	1,8	0,0	0,0	
Обед																						
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	31,72	9,5	8,8	23,1	210,4	5,0	0,1	0,1	0,2	0,1	41,3	107,3	25,9	1,4	434,6	5,9	0,0	0,1	
2008	254	Сосиска отварная	60	27,15	6,7	14,7	0,2	160,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	97,5	12,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	14,37	7,3	6,6	46,5	274,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,4	56,5	14,2	1,3	85,7	1,0	0,0	0,0	
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	15,79	0,3	0,1	27,3	113,1	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	20,3	10,8	10,8	0,2	103,6	0,8	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	100	21,84	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				114,91	27,3	30,8	127,1	899,7	17,4	0,4	0,2	0,2	0,2	149,9	316,7	84,1	7,1	953,5	9,8	0,0	0,1	
Всего за день:				196,97	49,2	57,3	259,3	1 757,2	21,0	0,7	0,3	0,2	0,2	260,9	572,3	149,1	11,8	1 279,1	11,6	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,2	5,3															



## 8 день

Сборник рецептов	№ технологической	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	
Завтрак																						
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	215	35,63	7,2	10,5	40,3	285,5	1,7	0,2	0,0	0,1	0,0	110,1	173,7	48,2	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	41,31	7,5	14,8	23,2	256,9	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	145,7	103,9	10,9	0,6	58,9	0,0	0,0	0,0	
2011	349	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,12	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	14,7	25,2	82,8	619,8	1,8	0,2	0,1	0,2	0,2	264,3	277,6	60,9	4,1	60,1	0,0	0,0	0,0	
Обед																						
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	40,14	7,6	7,5	17,4	168,0	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	34,2	102,2	29,8	1,3	561,2	5,9	0,0	0,1	
2011	297	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ, ЦЫПЛЯТ	90	41,30	12,1	17,9	6,3	234,5	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	30,0	114,3	14,1	1,4	162,7	6,0	0,0	0,1	
2011	306	Гороховое пюре 200	200	24,31	21,0	7,1	43,9	323,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1	96,0	194,8	76,7	6,0	688,5	4,8	0,0	0,0	
2011	349	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,12	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				114,91	43,7	32,7	107,0	897,8	7,7	0,8	0,3	0,3	0,2	177,8	444,9	135,5	9,5	1 465,2	16,7	0,0	0,2	
Всего за день:				196,97	58,4	58,0	189,8	1 517,6	9,4	1,0	0,4	0,5	0,4	442,1	722,5	196,4	13,6	1 525,3	16,7	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,0	3,2															



## 9 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	
Завтрак																						
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	64,34	7,1	7,2	6,5	121,1	8,9	0,0	0,1	0,0	0,1	30,5	74,7	15,6	1,3	211,1	4,7	0,0	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	7,78	8,3	7,3	37,8	249,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	26,3	185,3	124,5	4,4	260,1	2,3	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,89	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный	50	5,05	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	19,4	14,8	84,3	550,2	9,7	0,3	0,2	0,0	0,1	80,8	306,6	160,9	7,1	557,0	6,9	0,0	0,0	
Обед																						
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	25,00	6,9	2,9	17,2	122,8	6,9	0,1	0,1	0,2	0,0	32,2	62,3	26,3	1,1	495,4	4,8	0,0	0,0	
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	64,34	7,1	7,2	6,5	121,1	8,9	0,0	0,1	0,0	0,1	30,5	74,7	15,6	1,3	211,1	4,7	0,0	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	16,73	14,4	12,3	65,1	428,1	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0	44,5	318,9	214,2	7,5	447,8	3,9	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,89	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный	35	3,95	2,7	0,2	17,6	82,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,1	29,4	11,6	0,7	45,2	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				114,91	31,3	22,6	121,2	815,7	16,6	0,6	0,4	0,2	0,1	127,7	490,0	271,9	11,0	1 220,8	13,4	0,0	0,1	
Доп. питание																						
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:				201,01	53,7	37,6	225,6	1 460,6	26,3	1,0	0,6	0,2	0,2	217,7	830,2	446,0	18,9	1 829,4	20,4	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,7	4,2															

