

## Двенадцатиневное цикличное меню для возраста от 6 до 11ти лет.

Сборник рецептов	№ технологической карты	НаименованиеБлюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
1 день															
Завтрак															
2017	174	каша молочная вязкая кукурузная	210	11,95	13,20	60,47	318,39	0,34	0,00	0,00	0,15	20,19	189,68	282,75	6,50
2017	3	бутерброд с сыром российским	50	5,19	7,62	16,18	154,44	0,06	0,08	51,11	0,06	106,78	14,89	86,22	0,79
2017	382	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	0,05	1,44	21,60	0,17	137,64	20,04	115,08	0,49
			440												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2017	47	Салат из квашенной капусты	60	0,96	0,06	3,12	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	12,27	13,71	183,80	0,09	6,60	0,00	0,05	19,68	21,60	53,32	0,87
2016	229	рыба тушеная в томате с овощами	90	6,89	0,92	2,84	46,50	0,05	0,84	3,00	0,05	111,70	9,15	75,75	0,48
2017	312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,11	36,98	27,75	86,60	1,01
2017	388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	0,01	90,00	0,00	0,06	19,20	3,12	3,12	0,56
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			810												
		Итого за день		44,42	44,44	214,95	1 359,28	1,00	132,12	101,21	0,76	515,66	353,83	889,24	18,12

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Наименование Блюда	а порц ии	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углево ды		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**2 день**  
**Завтрак**

2016	490	икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,84	4,62	46,50	0,02	4,50	0,00	0,03	24,00	9,00	22,50	0,42
	480	Вареники отварные с картофелем	200	4,50	9,14	24,40	198,00	0,16	20,96	52,00	0,18	79,20	35,60	126,20	1,34
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	19,60	1,08	1,92	0,23
			490												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		<b>Обед</b>													
2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	82	борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	182,00	0,04	8,23	0,00	0,03	35,50	21,00	42,58	0,95
	482	Котлета домашняя	90	13,98	10,61	14,46	208,50	0,09	0,14	27,00	0,15	139,15	28,95	149,55	1,35
2017	309	макароны отварные с маслом	150	5,50	4,22	26,37	165,48	0,06	0,00	19,35	0,03	4,84	21,10	36,97	1,10
2017	349	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			810												
		<b>Итого за день</b>		<b>43,81</b>	<b>36,58</b>	<b>223,69</b>	<b>1 502,64</b>	<b>0,79</b>	<b>55,81</b>	<b>98,35</b>	<b>0,65</b>	<b>406,80</b>	<b>268,21</b>	<b>684,95</b>	<b>12,95</b>

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Наименование Блюда	а порц ии	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углево ды		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**3 день**  
**Завтрак**

2017	120	суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,24	145,20	0,09	0,91	30,60	0,20	117,40	233,54	161,62	24,14
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	379	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	113,16	12,60	81,00	0,12
			420												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2016	12	салат из кукурузы	60	17,30	37,08	48,85	25,95	0,06	5,80	0,00	0,28	111,96	17,78	46,68	3,94
2017	96	рассольник ленинградский с перловкой	200	1,68	4,09	13,27	196,60	0,08	6,03	0,00	0,05	21,16	20,72	57,56	0,78
2017	255	Печень по-строгановски	140	8,95	9,75	15,23	184,33	0,13	6,53	2 786,00	0,79	158,57	20,07	176,87	2,84
2017	305	рис припущенный	150	3,60	4,03	37,47	200,32	0,03	0,00	19,35	0,02	5,90	25,45	77,81	0,53
2017	355	Кисель из кураги	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
		Итого за день		52,76	72,19	250,99	1 396,81	0,83	35,81	2 893,95	1,60	639,59	413,06	830,89	41,51



Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	НаименованиеБлюда	а порц ии	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углево ды		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**4 день**  
**Завтрак**

2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	204	макароны отварные с сыром	200	12,39	13,35	30,28	290,67	0,07	0,19	96,00	0,09	139,47	33,20	146,67	1,52
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	377	Чай с лимоном		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			310												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		<b>Обед</b>													
2017	47	Салат из квашенной капусты	60	0,96	0,06	3,12	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	102	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,06	30,46	28,24	69,74	1,62
	483	Куриные биточки	90	14,15	14,48	14,97	246,00	0,09	0,75	55,50	0,15	139,60	23,55	143,10	1,64
2017	302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,57	5,79	38,53	240,00	0,24	0,00	19,35	0,12	15,39	135,48	203,32	4,65
2017	345	Компот из ягод	180	0,27	0,11	19,94	81,72	0,01	23,22	0,00	0,01	17,26	8,37	8,91	0,41
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			810												
		<b>Итого за день</b>		57,95	43,82	230,16	1 549,25	1,01	50,41	170,85	0,65	418,05	374,92	863,11	16,26

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	НаименованиеБлюда	а порц ии	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углево ды		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**5 день**  
**Завтрак**

2017	182	Каша молочная рисовая	210	2,22	5,18	22,90	147,68	0,03	0,00	27,10	0,01	5,01	15,58	48,64	0,33
2017	3	бутерброд с сыром российским	50	5,19	7,62	16,18	154,44	0,06	0,08	51,11	0,06	106,78	14,89	86,22	0,79
2017	382	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	0,05	1,44	21,60	0,17	137,64	20,04	115,08	0,49
			440												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		<b>Обед</b>													
2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	99	Суп из овощей	200	1,32	4,47	7,31	74,80	0,06	7,46	28,00	0,05	29,84	18,34	42,20	0,64
2017	244	Плов из говядины	200	20,00	18,48	33,45	380,00	0,25	0,51	60,00	0,10	137,75	42,75	195,13	1,83
2017	389	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90,00	0,02	13,32	0,00	0,04	30,60	10,80	32,40	0,54
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			770												
		<b>Итого за день</b>		45,39	44,54	185,23	1 326,58	0,80	44,41	187,81	0,58	523,99	202,48	742,04	12,44

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Наименование Блюда	а порц ии	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углево ды		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**6 день**  
**Завтрак**

2016	12	салат из кукурузы	60	17,30	37,08	48,85	25,95	0,06	5,80	0,00	0,28	111,96	17,78	46,68	3,94
	481	Вареники отварные из творога	200	27,42	24,28	28,34	443,08	0,09	0,37	150,77	0,40	176,92	34,15	284,31	1,08
2017	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	378	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	1,43	21,60	0,05	134,40	16,20	99,12	0,34
			490												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		<b>Обед</b>													
2016	490	икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,84	4,62	46,50	0,02	4,50	0,00	0,03	24,00	9,00	22,50	0,42
2017	88	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	167,80	0,05	14,77	0,00	0,04	34,66	17,80	38,10	0,64
2016	232	рыба запеченная в сметанном соусе	200	16,33	11,57	19,90	250,00	0,17	5,67	60,00	0,20	216,13	52,00	298,00	1,43
2017	388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	0,01	90,00	0,00	0,06	19,20	3,12	3,12	0,56
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			770												
		<b>Итого за день</b>		82,38	85,42	245,66	1 615,63	0,80	137,54	232,37	1,26	780,27	283,65	1 047,23	14,43



Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	НаименованиеБлюда	а порц ии	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углево ды		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**7 день**  
**Завтрак**

2017	182	Каша молочная ячневая	210	6,69	5,80	43,17	252,00	0,15	0,00	27,10	0,05	55,68	33,19	229,92	1,25
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	379	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	113,16	12,60	81,00	0,12
			430												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2017	47	Салат из квашенной капусты	60	0,96	0,06	3,12	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	82	борщ с картоф и капустой	200	7,91	5,82	10,98	228,20	0,10	12,49	6,00	0,11	49,00	36,60	126,48	1,76
2016	278	Тефтели из п/ф	140	6,64	9,74	9,11	150,50	0,04	0,11	44,33	0,07	126,83	14,12	69,30	0,63
2017	309	макароны отварные с маслом	150	5,50	4,22	26,37	165,48	0,06	0,00	19,35	0,03	4,84	21,10	36,97	1,10
2017	376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	19,60	1,08	1,92	0,23
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			860												
		Итого за день		42,84	37,66	194,09	1 388,68	0,79	28,80	154,78	0,52	451,91	196,19	761,08	13,13

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	НаименованиеБлюда	а порц ии	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углево ды		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**8 день**  
**Завтрак**

2017	182	Каша молочная пшенная	210	4,22	4,13	25,93	157,76	0,10	0,00	20,49	0,04	17,21	22,84	106,64	1,80
2017	2	бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,05	0,10	20,00	0,03	10,90	11,30	29,40	0,87
2017	389	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,40	0,00	3,60	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72
			445												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		<b>Обед</b>													
2016	12	салат из кукурузы	60	17,30	37,08	48,85	25,95	0,06	5,80	0,00	0,28	111,96	17,78	46,68	3,94
2017	101	суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	172,60	0,08	6,60	0,00	0,05	18,44	20,00	50,04	0,71
2016	246	гуляш из отварной говядины	140	17,99	14,48	4,62	220,50	0,05	0,70	18,67	0,01	134,07	31,73	144,90	1,34
2017	302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,57	5,79	38,53	240,00	0,24	0,00	19,35	0,12	15,39	135,48	203,32	4,65
2017	350	Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	0,00	21,96	0,00	0,01	12,46	4,46	8,53	0,25
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			860												
		<b>Итого за день</b>		<b>64,33</b>	<b>70,23</b>	<b>293,01</b>	<b>1 592,33</b>	<b>0,86</b>	<b>53,76</b>	<b>78,51</b>	<b>0,73</b>	<b>407,92</b>	<b>376,91</b>	<b>823,01</b>	<b>19,30</b>



Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	НаименованиеБлюда	а порц ии	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углево ды		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**9 день**  
**Завтрак**

2017	181	Каша молочная манная	210	3,25	15,18	21,81	146,32	0,04	0,00	27,10	0,01	8,81	5,69	28,59	0,33
2017	3	бутерброд с сыром российским	50	5,19	7,62	16,18	154,44	0,06	0,08	51,11	0,06	106,78	14,89	86,22	0,79
2017	376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	1,08	1,92	0,23
			440												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		<b>Обед</b>													
2016	490	икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,84	4,62	46,50	0,02	4,50	0,00	0,03	24,00	9,00	22,50	0,42
2010	87	суп с рыбными консервами	200	6,88	16,72	11,47	233,80	0,08	7,29	12,00	0,12	278,82	460,60	36,24	37,88
2017	259	жаркое по домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,18	0,20	8,54	18,82	0,31	128,24	59,06	304,47	35,35
2017	389	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,80	0,02	3,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,00	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			750												
		<b>Итого за день</b>		49,71	50,50	158,32	1 208,34	0,51	39,03	109,03	0,66	627,74	618,52	661,54	84,53

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**10 день****Завтрак**

2016	12	салат из кукурузы	60	17,30	37,08	48,85	25,95	0,06	5,80	0,00	0,28	111,96	17,78	46,68	3,94
2017	196	плов сладкий	200	5,92	7,60	51,70	299,35	0,08	0,84	45,16	0,15	122,19	40,90	169,94	1,23
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	2,83	0,00	0,00	12,80	2,20	4,00	0,32
			490												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		<b>Обед</b>													
2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	102	Суп картофельный с фасолью	200	5,74	0,70	18,89	204,80	0,20	9,40	0,00	0,10	15,40	322,40	47,60	43,60
2017	241	говядина отварная	80	22,41	3,01	0,40	118,67	0,07	0,40	0,00	0,16	10,27	23,73	183,33	1,87
2017	321	капуста тушеная	250	22,23	26,93	28,13	445,00	0,20	7,50	80,48	0,90	112,50	57,50	215,00	2,95
2017	349	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	7,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			900												
		<b>Итого за день</b>		91,33	81,18	293,42	1 803,33	1,03	48,73	125,64	1,82	489,63	586,00	971,78	61,46

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**11 день****Завтрак**

2017	182	Каша молочная рисовая	210	2,22	15,18	22,90	147,68	0,03	0,00	27,10	0,01	5,01	15,58	48,64	0,33
2017	2	бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,05	0,10	20,00	0,03	10,90	11,30	29,40	0,87
2017	382	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	0,05	1,44	21,60	0,17	137,64	20,04	115,08	0,49
			445												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		<b>Обед</b>													
2017	47	Салат из квашенной капусты	60	0,96	0,06	3,12	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	101	суп картофельный с гречкой	200	1,58	12,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00	0,05	18,44	20,00	50,04	0,71
2017	232	рыба запеченная в сметанном соусе	177	13,54	1,80	5,58	91,45	0,09	1,65	5,90	0,09	23,01	18,00	148,98	0,94
2017	388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	0,01	90,00	0,00	0,06	19,20	3,12	3,12	0,56
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			747												
		<b>Итого за день</b>		35,01	38,74	169,01	986,63	0,57	114,79	74,60	0,53	277,70	155,64	581,65	11,32



Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	НаименованиеБлюда	а порц ии	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углево ды		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	Fe

12 день

Завтрак

2017	120	суп молочный вермишелевый	200	5,75	15,21	18,24	145,20	0,09	0,91	30,60	0,20	117,40	233,54	161,62	24,14
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	389	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,40	0,00	3,60	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72
			420												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	91	щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,30	13,89	5,39	61,80	0,04	10,63	0,00	0,03	34,18	16,12	34,68	0,59
2017	258	мясо духовое	173	21,17	5,42	18,83	208,62	0,17	7,39	16,28	0,26	24,42	51,09	263,37	30,58
2017	345	Компот из ягод	180	0,27	0,11	19,94	81,72	0,01	23,22	0,00	0,01	17,26	8,37	8,91	0,41
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			743												
		Итого за день		44,74	47,87	192,47	1 205,10	0,70	67,35	86,88	0,75	312,94	464,80	767,15	62,48

		Итого за 12 дней		654,68	653,17	2 651,00	16 934,60	9,71	808,55	4 314,00	10,50	5 852,20	4 294,19	9 623,67	367,92
		Норма за 1 день 60-70% от суточной нормы		46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,6	1410-1645	0,72-0,84	36-42	420-490	0,84-0,98	660-770	270-315	660-770	18-21,
		Итого в среднем за 1 день по меню		54,56	54,43	220,92	1 411,22	0,81	67,38	359,50	0,87	487,68	357,85	801,97	30,66