|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | №  технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | с., мг |
|  |  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углевода, г |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | 71 | Макаронные изделия с сыром | 140 | 11,1 | 10,3 | 23,3 | 255,8 | 0,5 |
|  | 162 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 14,6 | 60,4 | 1,1 |
|  | 190 | Батон с маслом | 35/7 | 2,6 | 7,8 | 18,5 | 133,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 13,8 | 18,1 | 56,4 | 449,8 | 1,6 |
|  | | | | | | | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  |  | Сок | 150 | 0,6 | 0 | 9,9 | 45,0 | 2,0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 0,6 | 0 | 9,9 | 45,0 | 2,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | 11 | Салат из соленых огурцов | 30 | 1,5 | 0,1 | 1,2 | 47,6 | 4,0 |
|  | 23 | Суп из овощей со сметаной | 150 | 2,6 | 4,2 | 17,8 | 86,7 | 10,9 |
|  | 31 | Пудинг из говядины | 50 | 7,7 | 7,4 | 5,1 | 132,7 | 11,4 |
|  | 80 | Картофельное пюре | 100 | 2,4 | 4,0 | 18,6 | 130,1 | 7,3 |
|  | 168 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 | 0,7 |
|  | 195 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 16,8 | 16,1 | 69,4 | 517,5 | 34,3 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 173 | Кефир | 150 | 4,2 | 2,1 | 5,9 | 86,5 | 0,1 |
|  | 182 | Крендель с сахаром | 50 | 5,0 | 5,2 | 20,8 | 150,8 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи | | |  | 9,2 | 7,3 | 26,7 | 237,3 | 0,1 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | 146 | Каша манная молочная | 200 | 4,9 | 4,0 | 26,2 | 148,7 | 0,8 |
|  | 167 | Какао с молоком | 200 | 3,2 | 2,6 | 10,6 | 85,3 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи | | | | 8,1 | 6,6 | 36,8 | 234,0 | 1,4 |
| Всего за день | | | | 48,5 | 48,1 | 199,2 | 1483,6 | 39,5 |
| Сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 |  |  |
| Сборник рецептур | №  технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | с., мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углевода, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | 147 | Каша пшенная молочная | 200 | 4,0 | 3,1 | 24,4 | 126,3 | 1,1 |
|  | 166 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,5 | 2,1 | 11,8 | 77,8 | 1,0 |
|  | 190 | Батон с маслом | 30/7 | 2,6 | 7,8 | 18,5 | 133,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 9,1 | 13,0 | 54,7 | 337,7 | 2,1 |
|  | | | | | | | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  |  | Сок | 150 | 0,6 | 0 | 9,9 | 45,0 | 2,0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 0,6 | 0 | 9,9 | 45,0 | 2,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | 112 | Салат из зеленого горошка | 30 | 4,5 | 0,2 | 2,1 | 21,1 | 7,3 |
|  | 10 | Свекольник со сметаной | 150 | 2,4 | 3,1 | 8,9 | 108,4 | 8,1 |
|  | 37 | Тефтели мясные паровые | 50 | 5,1 | 10,5 | 6,9 | 167,8 | 0 |
|  | 101 | Соус томатный | 30 | 1,0 | 1,0 | 5,0 | 60,7 | 1,0 |
|  | 72 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 2,8 | 3,5 | 23,2 | 148,3 | 1,1 |
|  | 168 | Компот из свежих фруктов | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 | 0,7 |
|  | 195 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 62,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 17,9 | 18,6 | 68,7 | 607,3 | 18,2 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 172 | Молоко | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 1,4 |
|  | 194 | Батон | 30 | 2,7 | 1,1 | 12,8 | 79,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 8,8 | 6,4 | 29,9 | 192,6 | 1,4 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | 133 | Вареники ленивые со сметанным соусом | 100/30 | 14,1 | 10,0 | 29,7 | 249,7 | 0,1 |
|  | 113 | Морковь тертая | 70 | 0,4 | 0,9 | 4,8 | 35,6 | 4,6 |
|  | 161 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 14,5 | 10,9 | 46,1 | 331,8 | 4,7 |
| Всего за день | | | | 50,9 | 48,9 | 202,3 | 1469,4 | 28,4 |
| Сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 |  |  |
| Сборник рецептур | №  технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | с., мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углевода, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | 148 | Каша «геркулес» на молоке | 200 | 5,7 | 4,8 | 18,1 | 161,5 | 0,8 |
|  | 163 | Чай с молоком | 150 | 2,4 | 2,1 | 7,0 | 87,7 | 0,4 |
|  | 190 | Батон с маслом | 30/5 | 2,3 | 7,1 | 17,1 | 118,5 | 0 |
|  | 211 | Сыр | 8 | 1,7 | 2,2 | 0 | 26,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 12,2 | 17,0 | 47,3 | 462,4 | 1,5 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  |  | Сок | 150 | 0,6 | 0 | 9,9 | 45,0 | 2,0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 0,6 | 0 | 9,9 | 45,0 | 2,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | 113 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,8 | 3,0 | 4,0 | 40,8 | 7,2 |
|  | 9 | Суп с крупой со сметаной | 150 | 4,5 | 2,0 | 18,2 | 110,4 | 0,5 |
|  | 51 | Жаркое по-домашнему | 180 | 19,1 | 19,7 | 21,6 | 420,1 | 10,2 |
|  | 168 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 | 0,7 |
|  | 195 | Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,9 | 62,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 26,3 | 25,0 | 66,4 | 672,3 | 18,6 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 172 | Молоко | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 1,4 |
|  | 194 | Гренки из пшеничного хлеба | 30 | 1,9 | 0,8 | 15,4 | 77,3 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 8,0 | 6,1 | 25,5 | 190,3 | 1,4 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | 120 | Винегрет | 140 | 3,1 | 4,3 | 43,6 | 131,4 | 23,3 |
|  | 141 | Яйцо отварное | 40 | 4,2 | 3,8 | 3,3 | 62,8 | 0 |
|  | 162 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 14,8 | 60,4 | 1,1 |
|  |  | Хлеб | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,7 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 8,7 | 8,3 | 70,2 | 295,3 | 24,4 |
| Всего за день | | | | 55,7 | 55,6 | 214,2 | 1596,8 | 47,9 |
| Сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | №  технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | с., мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углевода, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | 149 | Каша гречневая молочная | 200 | 6,6 | 6,1 | 25,6 | 140,6 | 1,0 |
|  | 164 | Кофейный напиток | 150 | 2,5 | 1,5 | 9,6 | 57,1 | 0,3 |
|  | 190 | Батон с маслом | 30/5 | 2,3 | 6,4 | 17,1 | 118,5 | 0 |
|  | 211 | Сыр | 7 | 1,7 | 2,2 | 0 | 26,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 13,1 | 14,0 | 52,3 | 342,4 | 1,3 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  |  | Яблоко | 200 | 0,7 | 0 | 14,7 | 70,5 | 15,0 |
| Итого за прием пищи | | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | 200 | Икра кабачковая консервированная | 30 | 0,5 | 3,6 | 1,9 | 53,8 | 2,1 |
|  | 18 | Суп гороховый | 150 | 1,9 | 2,5 | 6,7 | 109,8 | 2,9 |
|  | 196 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 0,8 | 0,5 | 5,1 | 29,5 | 0 |
|  | 55 | Котлета из мяса птицы | 50 | 9,9 | 14,6 | 22,6 | 214,2 | 0,9 |
|  | 102 | Соус сметанный | 30 | 0,7 | 1,2 | 4,5 | 39,9 | 0,1 |
|  | 73 | Рис отварной рассыпчатый | 100 | 2,9 | 3,3 | 21,5 | 174,4 | 0 |
|  | 168 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 | 0,7 |
|  | 196 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 62,8 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 18,1 | 22,4 | 83,0 | 668,8 | 6,7 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 173 | Кефир | 170 | 4,8 | 4,5 | 6,1 | 88,3 | 1,4 |
|  | 194 | Батон | 30 | 2,7 | 1,1 | 19,8 | 79,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 7,5 | 5,6 | 25,9 | 167,9 | 1,4 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | 65 | Рыбные фрикадельки | 50 | 6,8 | 5,7 | 3,0 | 106,6 | 0,2 |
|  | 95 | Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 2,8 | 9,3 | 76,2 | 20,0 |
|  | 162 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 14,8 | 60,4 | 1,0 |
|  |  | Хлеб | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,7 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 11,8 | 8,7 | 35,6 | 283,9 | 21,2 |
| Всего за день | | | | 51,2 | 50,7 | 211,5 | 1533,5 | 45,6 |
| Сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | №  технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | с., мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углевода, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | 149 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,4 | 6,5 | 23 | 179,2 | 1,0 |
|  | 163 | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0 | 9,5 | 45,3 | 1,0 |
|  | 190 | Батон с маслом | 30/7 | 2,6 | 7,8 | 18,5 | 133,6 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи | | |  | 8,1 | 14,3 | 51,0 | 358,1 | 2,0 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  |  | Банан | 200 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144,0 | 15,0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144,0 | 15,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | 114 | Салат «свеколка» | 40 | 0,5 | 2,8 | 4,9 | 48,8 | 1,9 |
|  | 2 | Борщ с мясом со сметаной | 150/20 | 3,5 | 6,7 | 16,2 | 115,7 | 10,8 |
|  | 62 | Котлеты рыбные любительские | 50 | 10,4 | 6,0 | 6,4 | 158,8 | 0,3 |
|  | 80 | Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 4,0 | 15,6 | 130,1 | 7,3 |
|  | 168 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 | 0,7 |
|  | 195 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 62,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 18,6 | 19,8 | 65,7 | 554,4 | 21,0 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 172 | Молоко | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 1,4 |
|  | 198 | Батон | 30 | 2,7 | 1,1 | 19,8 | 79,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 8,8 | 6,4 | 29,9 | 192,6 | 1,4 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | 131 | Запеканка из творога | 110 | 14,5 | 8,9 | 16,1 | 203,2 | 0,1 |
|  | 105 | Соус сметанный | 30 | 0,6 | 1,1 | 3,2 | 22,5 | 0 |
|  | 170 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 17,2 | 82,7 | 0,1 |
|  | 114 | Салат витаминный | 60 | 0,4 | 0,8 | 3,6 | 37,7 | 4,0 |
| Итого за прием пищи | | | | 15,5 | 10,8 | 40,1 | 346,1 | 4,2 |
| Всего за день | | | | 53,3 | 52,1 | 218,2 | 1595,2 | 43,6 |
| Сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | №  технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | с., мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углевода, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | 144 | Омлет | 100 | 8,3 | 7,2 | 2,3 | 139,7 | 0,2 |
|  | 112 | Салат из зеленого горошка | 40 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,5 | 0,6 |
|  | 163 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 14,8 | 6,4 | 1,0 |
|  | 194 | Батон с маслом | 30/7 | 2,6 | 7,8 | 18,5 | 133,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 11,8 | 15,1 | 37,3 | 327,2 | 1,8 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  |  | Сок | 150 | 0,6 | 0 | 9,9 | 43,0 | 2,0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 0,6 | 0 | 9,9 | 43,0 | 2,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | 111 | Салат из зеленых огурцов | 30 | 1,5 | 0,1 | 1,7 | 147,6 | 1,5 |
|  | 3 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 3,6 | 5,1 | 17,9 | 140,3 | 16,3 |
|  | 36 | Гуляш из отварного мяса | 85 | 11,8 | 13,0 | 21,2 | 215,8 | 0 |
|  | 72 | Гречка рассыпчатая | 100 | 3,7 | 1,9 | 17,4 | 106,6 | 1,1 |
|  | 168 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 | 0,7 |
|  | 196 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 22,1 | 20,5 | 84 | 613,3 | 19,6 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 173 | Кефир | 150 | 3,9 | 2,1 | 5,9 | 86,5 | 0,1 |
|  | 183 | Пирожок с повидлом | 60 | 5,2 | 5,7 | 42,2 | 298,7 | 0,1 |
| Итого за прием пищи | | |  | 10,1 | 7,8 | 48,1 | 385,2 | 0,1 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | 150 | Вермишель молочная | 200 | 6,1 | 6,9 | 22,7 | 117,4 | 0,9 |
|  | 164 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,5 | 1,5 | 9,6 | 57,1 | 0,3 |
| Итого за прием пищи | | | | 8,6 | 8,4 | 32,3 | 174,5 | 1,2 |
| Всего за день | | | | 52,2 | 51,8 | 212,6 | 1545,2 | 24,8 |
| Сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | №  технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | с., мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углевода, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | 148 | Каша овсяная «геркулес» молочная | 200 | 4,4 | 4,1 | 18,1 | 176,4 | 0,8 |
|  | 162 | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0 | 9,5 | 45,3 | 1,0 |
|  | 194 | Батон с маслом | 30/5 | 2,3 | 6,4 | 17,1 | 118,5 | 0 |
|  | 211 | сыр | 8 | 1,7 | 2,2 | 0 | 26,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 8,5 | 12,7 | 42,2 | 408,8 | 1,2 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  |  | Яблоко | 200 | 0,7 | 0 | 14,7 | 70,5 | 15,0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 0,7 | 0 | 14,7 | 70,5 | 15,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | 200 | Икра кабачковая консервированная | 30 | 0,5 | 3,0 | 2,9 | 35,7 | 2,1 |
|  | 17 | Борщ со сметаной | 150 | 1,5 | 3,8 | 17,6 | 128,4 | 13,8 |
|  | 53 | Плов отварной с мясом | 150 | 16,9 | 10,8 | 21,7 | 179,8 | 2,4 |
|  | 169 | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,1 | 0,1 | 12,0 | 50,4 | 1,1 |
|  | 196 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 62,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 21,1 | 18,0 | 67,1 | 456,5 | 19,4 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 172 | Молоко | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 1,4 |
|  | 198 | Батон | 30 | 2,7 | 1,1 | 19,8 | 79,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 8,8 | 6,4 | 29,9 | 192,6 | 1,4 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | 134 | Сырники | 100 | 9,6 | 11,4 | 19,5 | 240,3 | 0,1 |
|  | 105 | Соус сметанный | 30 | 0,6 | 1,1 | 3,2 | 27,7 | 0 |
|  | 170 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 20,7 | 82,7 | 0,1 |
|  |  | Салат из моркови с яблоком | 70 | 0,5 | 0,7 | 5,5 | 39,1 | 3,9 |
| Итого за прием пищи | | | | 10,7 | 13,2 | 48,9 | 389,8 | 4,1 |
| Всего за день | | | | 49,8 | 50,3 | 202,8 | 1518,2 | 41,1 |
| Сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 |  |  |
| Сборник рецептур | №  технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | с., мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углевода, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | 149 | Каша рисовая молочная | 200 | 4,9 | 4,1 | 23,0 | 179,2 | 0,9 |
|  | 165 | Какао с молоком | 150 | 2,4 | 2,0 | 8,0 | 64,1 | 0,3 |
|  | 194 | Батон с маслом | 30/7 | 2,6 | 7,8 | 18,5 | 133,6 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи | | |  | 9,9 | 13,9 | 49,5 | 376,9 | 1,1 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  |  | Сок | 150 | 0,6 | 0 | 9,9 | 43,0 | 2,0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 0,6 | 0 | 9,9 | 43,0 | 2,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | 95 | Свекла тушеная в сметане | 40 | 0,6 | 1,0 | 4,4 | 34,1 | 2,1 |
|  | 20 | Суп крестьянский со сметаной | 180 | 2,8 | 1,8 | 16,8 | 96,2 | 10,5 |
|  | 52 | Зразы картофельные с отварным мясом | 150 | 12,6 | 12,9 | 23,5 | 312,3 | 8,1 |
|  | 16 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 | 0,7 |
|  | 196 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 62,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 18,1 | 16,8 | 67,3 | 543,6 | 21,4 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 172 | Молоко | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 1,4 |
|  | 184 | Булочка домашняя | 50 | 4,2 | 4,8 | 36,8 | 215,4 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 10,3 | 10,1 | 46,9 | 328,4 | 1,4 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | 92 | Рагу из овощей | 150 | 9,7 | 9,1 | 18,0 | 142,9 | 23,4 |
|  | 141 | Яйцо отварное | 40 | 4,2 | 3,8 | 3,3 | 62,8 | 0 |
|  | 162 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 14,8 | 60,4 | 1,1 |
|  |  | Хлеб | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,7 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 15,3 | 13,1 | 44,6 | 306,8 | 24,5 |
| Всего за день | | | | 54,2 | 53,1 | 217,7 | 1555,7 | 48,4 |
| Сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | №  технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | с., мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углевода, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | 146 | Каша манная молочная | 200 | 4,0 | 3,2 | 23,2 | 138,0 | 0,7 |
|  | 164 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 20,5 | 1,4 | 9,6 | 56,8 | 1,0 |
|  | 194 | Батон с маслом | 30/7 | 2,6 | 7,8 | 18,5 | 133,6 | 0 |
|  |  |  |  | 9,1 | 12,4 | 51,3 | 328,4 | 1,7 |
| Итого за прием пищи | | |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  |  | Банан | 200 | 2,3 | 0,8 | 25,5 | 144,0 | 15,0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 2,3 | 0,8 | 25,5 | 144,0 | 15,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | 120 | Салат из моркови | 30 | 0,4 | 0,3 | 1,0 | 2,9 | 17,0 |
|  | 9 | Суп с крупой | 150 | 3,5 | 13,3 | 7,1 | 88,6 | 0,5 |
|  | 55 | Биточки из мяса птицы | 60 | 9,2 | 15,2 | 13,0 | 196,7 | 1,0 |
|  | 104 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,4 | 0,6 | 3,9 | 34,3 | 0,1 |
|  | 74 | Макароны отварные | 100 | 3,1 | 1,8 | 14,7 | 110,5 | 0 |
|  | 16 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 | 0,7 |
|  | 196 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 62,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 18,6 | 19,5 | 62,3 | 534,0 | 19,3 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 172 | Молоко | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 1,4 |
|  | 198 | Батон | 30 | 2,7 | 1,1 | 19,8 | 79,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 8,8 | 6,4 | 29,9 | 192,6 | 1,4 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | 63 | Биточки рыбные | 50 | 6,5 | 7,0 | 4,9 | 93,1 | 0,3 |
|  | 89 | Картофель тушеный со сметаной | 130 | 3,6 | 2,9 | 14,2 | 134,2 | 9,7 |
|  | 161 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 |
|  |  | Хлеб | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,7 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 11,4 | 10,1 | 39,2 | 314,5 | 10,0 |
| Всего за день | | | | 50,1 | 49,2 | 208,2 | 1513,5 | 47,4 |
| Сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 |  |  |
| Сборник рецептур | №  технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | с., мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углевода, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | 149 | Каша гречневая с молоком | 200 | 5,8 | 4,9 | 23,6 | 140,6 | 1,0 |
|  | 162 | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0 | 9,5 | 45,3 | 1,0 |
|  | 194 | Батон с маслом | 30/5 | 2,3 | 7,1 | 17,1 | 118,5 | 0 |
|  | 211 | Сыр | 7 | 1,7 | 2,2 | 0 | 26,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 9,9 | 14,2 | 50,2 | 330,6 | 2,0 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  |  | Сок | 150 | 0,6 | 0 | 9,9 | 45,0 | 2,0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 0,6 | 0 | 9,9 | 45,0 | 2,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | 121 | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,5 | 0,5 | 2,4 | 21,5 | 4,8 |
|  | 21 | Рассольник с мясом со сметаной | 150/20 | 7,4 | 6,3 | 21,8 | 158,9 | 7,0 |
|  | 67 | Рыбные тефтели тушеные | 50 | 6,5 | 5,7 | 6,1 | 155,8 | 0,2 |
|  | 101 | Соус томатный | 20 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 25,6 | 0,7 |
|  | 80 | Картофельное пюре | 100 | 1,9 | 2,8 | 15,4 | 110, | 7,5 |
|  | 168 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 | 0,7 |
|  | 196 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 62,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 18,6 | 15,7 | 70,8 | 573,3 | 20,9 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 172 | Молоко | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 1,4 |
|  | 198 | Булка | 30 | 2,7 | 1,1 | 12,8 | 19,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 8,8 | 6,4 | 22,9 | 192,6 | 1,4 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | 135 | Пудинг твороженный | 100 | 11,8 | 11,3 | 22,8 | 143,6 | 0,1 |
|  | 106 | Соус молочный | 40 | 0,6 | 0,7 | 3,1 | 37,7 | 0 |
|  | 170 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 20,7 | 82,7 | 0,1 |
|  | 116 | Морковь тешеная в сметане | 60 | 0,5 | 1,3 | 6,3 | 40,0 | 3,8 |
| Итого за прием пищи | | | | 12,9 | 13,3 | 52,9 | 304,0 | 4,0 |
| Всего за день | | | | 50,8 | 49,6 | 206,7 | 1445,5 | 30,3 |
| Сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 |  |  |
| Сборник рецептур | №  технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | с., мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углевода, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | 146 | Каша манная молочная | 200 | 4,0 | 3,2 | 23,2 | 138,0 | 0,7 |
|  | 164 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 20,5 | 1,4 | 9,6 | 56,8 | 1,0 |
|  | 194 | Батон с маслом | 30/7 | 2,6 | 7,8 | 18,5 | 133,6 | 0 |
|  |  |  |  | 9,1 | 12,4 | 51,3 | 328,4 | 1,7 |
| Итого за прием пищи | | |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  |  | Банан | 200 | 2,3 | 0,8 | 25,5 | 144,0 | 15,0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 2,3 | 0,8 | 25,5 | 144,0 | 15,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | 120 | Салат из моркови | 30 | 0,4 | 0,3 | 1,0 | 2,9 | 17,0 |
|  | 9 | Суп с крупой | 150 | 3,5 | 13,3 | 7,1 | 88,6 | 0,5 |
|  | 55 | Биточки из мяса птицы | 60 | 9,2 | 15,2 | 13,0 | 196,7 | 1,0 |
|  | 104 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,4 | 0,6 | 3,9 | 34,3 | 0,1 |
|  | 74 | Макароны отварные | 100 | 3,1 | 1,8 | 14,7 | 110,5 | 0 |
|  | 16 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 | 0,7 |
|  | 196 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 62,2 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 18,6 | 19,5 | 62,3 | 534,0 | 19,3 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 172 | Молоко | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 | 1,4 |
|  | 198 | Батон | 30 | 2,7 | 1,1 | 19,8 | 79,6 | 0 |
| Итого за прием пищи | | |  | 8,8 | 6,4 | 29,9 | 192,6 | 1,4 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | 63 | Биточки рыбные | 50 | 6,5 | 7,0 | 4,9 | 93,1 | 0,3 |
|  | 89 | Картофель тушеный со сметаной | 130 | 3,6 | 2,9 | 14,2 | 134,2 | 9,7 |
|  | 161 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 |
|  |  | Хлеб | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,7 | 0 |
| Итого за прием пищи | | | | 11,4 | 10,1 | 39,2 | 314,5 | 10,0 |
| Всего за день | | | | 50,1 | 49,2 | 208,2 | 1513,5 | 47,4 |
| Сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 |  |  |

Ведость

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | | |  |  |
|  |  |  |
|  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |