

**Единое примерное 20– дневное меню для воспитанников
муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского округа «г. Якутск»
в возрасте от 3 до 7 лет в осенне-зимний и весенне-летний период.**

День 1.

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименования блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины мг.
			Брутто,г	Нетто,г	Белки	Жиры	Углевод		
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 08.30-09.00)									
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	205		6,1	6,9	25,1	187,3	0,5
		Молоко натуральное пастерил. 2,5%	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		Вода питьевая	40	0	0	0	0	0	
		Макаронные изделия высш. сорта	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6	
		Масло сладко- сливочное	4	4,6	0	3,2	0	29,0	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ	30,6,12		4,9	9,1	15,4	163,1	0
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт. обог. микронутриентами	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		Масло сладко-сливочное	6	6	0	4,9	0	43,6	
2008	430	ЧАЙ	200		0,1		0,2	1,2	
		Чай черный	0,5		0,1	0	0,2	1,2	
		Вода питьевая	200		0	0	0	0	
		КОНФЕТЫ	25		1,9	6,7	9,7	105,0	
		Шоколад молочный	20		1,95	6,7	9,7	105,0	
					12,9	22,7	50,2	455,5	0,5
11 ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30- 11.00)									

2008	430	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	70		0,6	0	5,7	30,1	30,0
	570	Яблоко	100	88	0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
		Сок фруктовый	100		0,6	0	16,6	69,0	0
					1,2	0	21,3	69,0	30,0
ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00- 13.00)									
2008	507	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦОМ И ЛУКОМ	84		1,9	4,0	4,3	60,9	1,7
		Горошек зеленый консервы	80		1,6	0,1	3,3	20,2	
		Огурцы соленые	40		0,2	0	0,3	20,2	
		Масло подсолнечное рафинированное	4		0	3,9	0	34,9	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250		3,8	4,7	20,9	146,7	15,5
		Капуста белокочанная	50		0,7	0	1,8	10,9	
		Бройлеры цыплята потрош. 1 категории	30		3,9	3,4	0	46,1	
		Свекла	50		0,6	0	3,3	15,8	
		Картофель	114		1,6	0,3	12,6	59,6	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	25		0,3	0	1,3	6,6	
2008	272	КОТЛЕТЫ	80		12,3	13,2	2,5	177,9	0,4
		Жеребятина/говядина б\к	75		11,4	9,8	0	133,9	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	15		0,2	0	0,8	4,0	
		Молоко натураль пастер 2,5%	20		0,6	0,5	1	10,5	
		Масло подсолнечное рафинир	3		0	2,9	0	26,2	
		Яйцо куриное пищевое мытое	5,7		0,45	0,48	0,01	6,3	

2008	501	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0,1	0	22,9	93,8	50,0
		Брусника	20	0,1	0	0,7	5,3	
		Сахар песок	15	0	0	14,6	58,1	
		Вода питьевая	160	0	0	0	0,0	
		Крахмал картофельный	10	0	0	7,6	30,4	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0	0	0	0	
2008	561	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	3,6	5,0	16,5	125,1	0
		Крупа гречневая ядрица	40	3,6	1	16,5	88,8	
		вода питьевая	48,4	0	0	0	0	
		Масло сладко- сливочное	5	0	4	0	36,3	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		Хлеб ржано- пшеничный обогщ. микронутриентами	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
				25,0	27,3	88,3	706,4	67,6
ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30- 16.00)								
2008	434	КИСЛО МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК ИЛИ МОЛОКО	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
		МОЛОКО	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
		ВАФЛИ	50	1,4	1,6	38,6	177,0	
		Вафли с начинкой	50	1,4	1,6	38,6	177,0	
УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17:00-17.30)								
2008	504 511	СЫРНИКИ С ШОКОЛ СОУСОМ	160\35	19,6	17,9	20,7	360,4	3,7
		Творог 5,0%	150	18,2	13,1	4,4	245,9	
		Яйцо куриное пищевое мытое	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		Молоко натуральное пастер 2,5%	20	0,6	0,5	1	10,5	
		вода питьевая	20	0	0	0	0	

2008	139/1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	50/6		3,9	5,3	25,1	119,7	0
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		Масло сладко- сливочное несоленое	6	6	0	4,9	0	43,6	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,4		31,1	127,7	0
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0	
					28,1	27,6	64,9	607,8	4,6
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,4	80,2	266,4	2 060,7	103,6
2 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 08.30-09.00)									
2008	503	КАША КУКУРУЗНАЯ	200		6,0	7,6	23,0	184,8	0
		Кукурузная крупа	20	20	2	1	11,6	63,1	
		Молоко натураль пастерил 2,5%	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		вода питьевая	40	0	0	0	0	0	
		Масло сладко- сливочное	4	4	0	3,2	0	29,0	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
2008	11	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	30\6\12		4,9	9,2	15,4	164,4	
		Сыр российский	12	11,6	2,6	3,3	0	40,9	
		масло сладко– сливочное	6	6	0	5	0	44,9	
		Батон нарезной пшен мука высш сорта	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		Какао порошок	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		Молоко натураль пастерил 2,5%	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		Вода питьевая	20	0	0	0	0	0	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	

					16,1	21,4	56,5	485,0	0,9
11 ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30-11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	88		0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
		Груша	127		0,5	0,3	11,8	53,7	
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100		0,1	0	5,9	22,1	1,0
		Брусника	7	7	0,1	0	1,0	2,7	1,0
		Сахар	5	5	0	0	4,9	19,4	0
		Вода питьевая	90	0	0	0	0	0	0
					0,7	0,1	11,6	52,1	5,2
ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00- 13.00)									
2008	572	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	74		0,6	0,1	2,2	13,7	17
		Томаты грунтовые	80	74	0,6	90,1	2,2	13,7	17,6
2008	523	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	250		10,9	5,5	29,6	211,7	4
		Говядина категории, жеребятина	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7	
		Картофель	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		Горох лущеный	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5	
		Петрушка	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0,0	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	502	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	220		12,7	13,4	24,6	270,0	
		Говядина б/к	60	50,64	9,1	7,9	0	107,1	

		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0	
		Картофель	187	130,9	2,5	0,5	20,7	97,8	
		Яйцо куриное пищевое мытое	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Масло сладко- сливочное несоленое	2	2	0	1,6	0	14,6	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		Мука пшеничная высш. сорт	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008	126	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,6	0,3	23,0	107,7	50,0
		Шиповник сухой	19	19	0,6	0,3	8,4	49,6	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					28,1	19,7	100,6	705,1	88,0
ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30- 16.00)									
2008	524	ПИРОЖОК С МЯСОМ	75		12,6	7,9	36,1	271,5	3,7
		Мука пшеничная высш. сорт	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		Яйцо куриное пищевое мытое	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		Говядина 1 категории	40	37,2	6,5	1,4	0	45,8	
		Лук репчатый	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	

		Морковь	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2	
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Масло сладко- сливочное несоленое	3	3	0	2,4	0	21,7	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		Дрожжи	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8	
		Сахар песок	2	2	0	0	1,9	7,8	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК ИЛИ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		Бифацил	100		2,9	2,5	7,9	65,0	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
					12,7	7,9	46,0	311,4	4,6
		УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00 - 17:30)							
2008	214	РЫБА КРАСНАЯ КЕТА/ГОРБУША С ОМЛЕТОМ	200		14,8	11,8	1,9	230,5	0,5
		Рыба кижуч, кета, горбуша	150	100	10,0	5,9	0	140,1	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	40	40	1,2	1	1,8	21,0	
		Яйцо куриное пищевое мытое	40	40	3,6	3,9	0,1	50,8	
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	518	Гарнир овощной	60		1,1	3,0	6,1	56,6	13,7
		Лук репчатый	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		Морковь	120	95,75	0,9	0,1	4,7	23,7	
		Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0

		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,4		31,1	127,7	0
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0	
					21,7	15,3	56,7	510,5	15,8
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,0	66,4	256,7	1 918,8	113,0
3 ДЕНЬ.									
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША МАННАЯ	205		7,4	6,5	24,2	175,1	1,0
		Крупа манная	20		4	0,4	13,7	63,8	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	120		3,4	2,9	5,6	62,9	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4		0	3,2	0	29,0	
		Вода питьевая	50		0	0	0	0,0	
		Сахар песок	5		0	0	4,9	19,4	
2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200		0,4		31,1	127,7	0
		Сахар песок	10		0	0	9,7	38,7	
		Чай черный байховый	0,5		0,1	0	0,2	1,2	
		Лимон	10		0	0	10,9	26,5	20,0
		Вода питьевая	180		0	0	0	0,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,9	15,4	123,5	0
		Масло сладко- сливочное несоленое	6		0	5	0	44,9	

		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30		2,3	0,9	15,4	78,6	
					13,9	16,0	33,2	413,4	1,9
		II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)							
2008		ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	114		0,5	0,3	11,8	53,7	4,1
		Банан	130		0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
2008	126	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100		0,6	0,3	23,0	107,7	47,0
		Шиповник сухой	10		0,3	0,3	4,2	24,8	
		Вода питьевая	100		0	0	0	0,0	
					1,1	0,6	34,8	161,4	51,1
		ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)							
2008	62	МОРСКАЯ КАПУСТА	45		0,4			1,6	1,
		Морская капуста	50		0,4	0	0	1,6	
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250		6,4	6,8	21,1	176,9	7,3
		Говядина 1 категории	25		3,4	2,9	0	39,7	
		Картофель	114		1,6	0,3	12,6	59,6	
		Крупа рисовая	8		0,6	0,1	5,7	25,6	
		Огурцы соленые	10		0	0	0,1	0,7	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	25		0,3	0	1,3	6,6	
		Масло подсолнечное рафинированное	2		0	1,9	0	17,5	
		Сметана 15% жирности	11		0,3	1,6	0,4	22,0	
		Вода питьевая	100		0	0	0	0,0	
		Соль йодированная	6		0	0	0	0,0	

		Лавровый лист	0,05		0	0	0	0,0	
		Петрушка (зелень)	5		0,1	0	0,3	1,9	
2008	259	ГУЛЯШ СО СМЕТАНН. СОУСОМ	80		13,0	13,3	3,6	188,5	1,0
		Говядина б/к	80		12,2	10,5	0	142,8	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Масло подсолнечное рафинированное	2		0	1,9	0	17,5	
		Морковь	15		0,2	0	0,8	4,0	
		Мука пшеничная высш. сорт	2		0,2	0	1,4	6,5	
		Сметана 15% жирности	6		0,2	0,1	0,2	12,0	
		Чеснок	2		0,1	0	0,5	2,4	
2008	561	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90		2,8	5,9	20,7	147,6	0
		Крупа перловая	42		2,8	0,3	20,6	96,8	
		Вода питьевая	100		0	0	0	0,0	
		Масло сладко- сливочное несоленое	7		0	5,6	0,1	50,8	
2008	126	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		0,1		16,0	64,4	50,0
		Курага	18		0,1	0	1,4	6,3	
		Сахар песок	15		0	0	14,6	58,1	
		Аскорбиновая кислота	0,05		0	0	0	0,0	
		Вода питьевая	180		0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
					26,0	26,4	82,6	681,0	59,3
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
		БАРАНКА	40		4,3	0,5	26,7	128,4	
		Сушки простые	40		4,3	0,5	26,7	128,4	

2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		Ряженка 2,5% жирности	200	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
		УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 18.30 - 19.00)							
		СОСИСКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ГОСТ	60		6,60	14,34	0,24	156,0	0
		Сосиска	60		6,60	14,34	0,24	156,0	0
		РИС ОТВАРНОЙ	130		2,7	4,2	28,3	162	0
		Крупа рисовая	54		2,7	4,2	28,3	162	0
		Масло сладко- сливочное несоленое	6,0						
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	100		0,1		9,9	39,9	0
		Чай черный байховый	0,5		0,1	0	0,2	1,2	
		Сахар песок	10		0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	200		0	0	0	0,0	
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/6		3,0	5,1	19,5	135,5	0
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	40		3	0,2	19,5	91,9	
		Масло сладко- сливочное несоленое	6		0	4,9	0	43,6	
					9,7	19,44	9,64	331,4	0
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
ДЕНЬ 4									
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША ПШЕННАЯ	200		6,2	7,1	24,9	189,3	1,0
		Пшено	20		2,2	0,5	13,5	67,6	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	140		4	3,4	6,5	73,3	
		Вода питьевая	50		0	0	0	0	
		Сахар песок	5		0	0	4,9	19,4	

		Масло сладко- сливочное несоленое	4		0	3,2	0	29,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,2	4,4	19,1	138,2	0,9
		Кофейный напиток	2,1		0,2	0	1,1	5,2	
		Вода питьевая	20		0	0	0	0	
		Сахар песок	10		0	0	9,7	38,7	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	180		5	4,4	8,3	94,3	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,9	15,4	123,5	0
		Масло сладко- сливочное несоленое	6		0	5	0	44,9	
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30		2,3	0,9	15,4	78,6	
					13,7	17,4	59,4	451,0	1,9
II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	114		0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
	570	Яблоко	100	88	0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100		0,1	0	5,9	22,1	1,0
		Брусника	7		0,1	0	1,0	2,7	1,0
		Сахар	5		0	0	4,9	19,4	0
		Вода питьевая	90		0	0	0	0	0
					0,6	0,5	17,2	75,9	86,8
ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)									
2008	573	СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	135		1,5	5,0	8,3	84,8	3,7
		Свекла отварная	140		1	0,1	5,9	28,4	
		Масло подсолнечное рафинированное	5		0	4,9	0	43,7	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
2008	523	СУП ФАСОЛЕВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200		8,3	5,4	24,4	180,5	5,6
		Говядина 1 категории	25		3,4	2,9	0	39,7	

		Фасоль	10		2	0,2	4,6	28,9	
		Картофель	114		1,6	0,3	12,6	59,6	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	25		0,3	0	1,3	6,6	
		Масло подсолнечное рафинированное	2		0	1,9	0	17,5	
		Вода питьевая	140		0	0	0	0,0	
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	10		0,8	0,1	4,9	23,0	
		Соль йодированная	6		0	0	0	0,0	
		Петрушка (зелень)	5		0,1	0	0,3	1,9	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	220		17,5	18,1	36,8	380,4	10,9
		Масло подсолнечное	3		0	2,9	0	26,2	
		Картофель	315		4,3	0,9	34,8	164,7	
		Жеребятина / говядина 1 категории,	75,1		12,9	11,1	0	150,8	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4		0	3,2	0	29,0	
		Лук репчатый	12		0,1	0	0,8	4,0	
		Морковь	12,5		0,1	0	0,7	3,3	
		Соль йодированная	6		0	0	0	0,0	
		Петрушка (зелень)	5		0,1	0	0,3	1,9	
		Чеснок	2		0,1	0	0,5	2,4	
2008	529	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200				14,6	58,1	50,0
		Брусника	15		0	0	0,7	3,9	
		Сахар песок	15		0	0	14,6	58,1	
		Аскорбиновая кислота	0,05		0	0	0	0,0	
		Вода питьевая	210		0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микроэлементами	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
					28,1	20,9	88,6	742,9	69,3
ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)									

2008	513	ЯКУТСКАЯ ЛЕПЕШКА	70		6,2	4,6	3	198,4	0
		Мука пшеничная высш. сорт	45		4,8	0,6	30,6	145,8	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	20		0,6	0,5	1	10,5	
		Сахар песок	2		0	0	1,9	7,8	
		Масло подсолнечное рафинированное	3		0	2,9	0	26,2	
		Яйцо куриное пищевое мытое	5,7		0,5	0,5	0,01	6,3	
		Мука пшеничная высш. сорт	2		0,2	0	1,4	6,5	
		Яйцо куриное пищевое мытое	5,7		0,45	0,5	0,01	6,3	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО	200		5,0	8,0	106,0	0,9	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00 - 17.30)									
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	226		9,5	7,4	30,7	221,0	0
		Макаронные изделия высш. сорта	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5	
		Сыр российский	19	18,61	4,6	3,6	0	69,0	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	20		0,1	9,7	46,0	0	
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	20		1,5	0,1	9,7	46,0	
2008	430	ЧАЙ С ЗЕФИРОМ	200		0,4		31,1	127,7	0
		Зефир	30		0	0	9,7	38,7	
		Чай черный байховый	0,5		0,1	0	0,2	1,2	

		Вода питьевая	200		0	0	0	0,0	
					10,0	17,1	107,8	348,7	0
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
ДЕНЬ 5									
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	195		4,8	6,8	19,0	157,2	0,9
		Овсяные хлопья "геркулес"	15		1,7	0,9	9	51,2	
		Вода питьевая	89		0	0	0	0,0	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	110		3,1	2,7	5,1	57,6	
		Сахар песок	5		0	0	4,9	19,4	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4		0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6/12		2,3	5,9	15,4	123,5	0
		Масло сладко- сливочное несоленое	6		0	5	0	44,9	
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30		2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,5	3,9	16,8	120,1	0,9
		Какао-порошок	1		0,2	0,2	0,1	2,8	
		Вода питьевая	45		0	0	0	0,0	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	150		4,3	3,7	7	78,6	
		Сахар песок	10		0	0	9,7	38,7	
					11,6	16,6	51,2	400,8	1,8
II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	114		0,5	0,5	11,2	53,8	6,2
		Груша	127		0,5	0,3	11,8	53,7	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100		1,1	0,1	12,2	54,3	0
		Сок натуральный	100		1,1	0,1	12,2	54,3	
ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)									

		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40		0,3		0,7	5,0	0
		Огурцы соленые	80		0,3	0	0,7	5,0	
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250		7,7	7,3	19,4	180,3	14,6
		Бройлеры цыплята потрош. 1 категории	30		3,9	3,4	0	46,1	
		Капуста белокочанная	90		1,3	0,1	3,3	19,6	
		Картофель	114		1,6	0,3	12,6	59,6	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	30		0,3	0	1,6	7,9	
		Сметана 15% жирности	11		0,3	1,6	0,4	22,0	
		Масло подсолнечное рафинированное	2		0	1,9	0	17,5	
		Соль йодированная	6		0	0	0	0,0	
		Чеснок	2		0,1	0	0,5	2,4	
		Петрушка (зелень)	5		0,1	0	0,3	1,9	
2008	399	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80	10,5	12,1	4,0	169,6	2,2	
		Бройлеры цыплята потрош. 1 категории	75		9,8	8,4	0	115,2	
		Мука пшеничная высш. сорт	3		0,3	0	2	9,7	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	20		0,2	0	1,1	5,2	
		Сметана 15% жирности	5		0,1	0,8	0,2	10,0	
		Масло подсолнечное рафинированное	3		0	2,9	0	26,2	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120		4,3	3,7	27,4	160,1	0
		Макаронные изделия высш.	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4		0	3,2	0	29,0	
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58,1	50,0	
		Сухофрукты (смесь)	18	18	0	0	0	0,0	

		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
2008	538	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	30/20/6		6,8	11,6	15,4	194,1	0
		Сыр российский	20	19,4	4,5	5,7	0	70,6	
		Масло сладко- сливочное несоленое	6	6	0	5	0	44,9	
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		Йогурт 2,5%	100	100	4,9	2,5	16,0	106,0	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
					12,6	16,6	23,4	300,1	0,9
		УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00 - 17.30)							
2008	500	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50		13,5	8,4	3,1	159,8	0
		Говяжья печень	80,6	74,96	13	2,7	0	92,3	
		Масло подсолнечное рафинированное	5	5	0	4,9	0	43,7	
		Яйцо куриное пищевое мытое	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
		Лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		Морковь	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		Сметана. 15% жирности	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	
		Мука пшеничная высш. сорт	2	2	0,2	0	1,4	6,5	

2008	539	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,1	4,4	29,8	175,4	10,2
		Картофель	260	182	3,5	0,7	28,8	135,9	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		Масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	139/1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/6		3,0	5,1	19,5	135,5	0
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	40	40	3	0,2	19,5	91,9	
		Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	0	4,9	0	43,6	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,4		31,1	127,7	0
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0	
					16,9	13,5	53,7	423,0	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							

ДЕНЬ 6

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША КУКУРУЗНАЯ	200		6,0	7,6	23,0	184,8	1,6
		Крупа кукурузная	20	20	2	1	11,6	63,1	1,6
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		Масло сладко-сливочное	4	4	-	3,2	-	29,0	
		Сахар песок	5	5	-	-	4,9	19,4	
		Вода питьевая	50	50	-	-	-	-	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6/12		2,3	9,3	15,4	122,2	
		Масло сладко-	6	6	0	4,9	0	43,6	

		сливочное							
		Батон йодированный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,2	4,4	19,2	138,4	0,9
		Кофейный напиток	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		Вода питьевая	40	40	0	0	0	0	
					12,94	20,8	56,7	434,9	2,5
		II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)							
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	75		0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
		Банан	130		0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ (ГОСТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК НЕ МЕНЕЕ 50%)	170		1,02	0	28,22	117,3	1,6
		Сок			1,8	0,1	33,92	147,4	5,8
		ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)							
2008		ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ	47		0,6	0	2,2	11,9	117,5
		Перец красный сладкий	63	47,25	0,6	0	2,2	11,9	
2008	594	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250		8,2	6,4	25,0	190,3	5,6
		Бройлеры цыплята потрошенные 1 категории	35,0	25,2	4,6	4,0	0	53,7	
		Картофель	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		Макаронные изделия	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2	
		Лук репчатый	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7	
		Морковь	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		Масло подсолнечное	2	2	0	1,9	0	17,5	
		Вода питьевая	100	100	0	0	0	0	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0	
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80		15,15	18,88	4,91	250,2	1,4

		Бройлеры цыплята потрошенные 1 категории (филе)	70	70	13,3	14,9	0	187,4	
		Яйцо куриное пищевое мытое	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	0	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	6,3	
		Морковь	18	13,95	0,2	0	1	4,8	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		Мука пшеничная	3	3	0,3	0	2	9,7	
		Масло подсолнечное	2	2	0	1,9	0	17,5	
		Сметана 15% жирности	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0	
2008	561	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	85		4,9	5,2	21,9	153,9	
		Крупа гречневая ядрица	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3	
		Вода питьевая	58,9	58,9	0	0	0	0	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6	
2008	529	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0,1	15,7	66,1	
		Брусника	30	29,4	0,1	0,1	1,1	8,0	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0	50,0
		Вода питьевая	180	180	0	0	0	0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					32,25	30,58	90,91	771,4	174,5
ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)									
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО	180		5,2	4,5	7,2	95,4	0,8
		Кефир 2,5% жирности	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
		БАРАНКА	40		4,3	0,5	26,7	128,4	
		Сушки простые	40	40	4,3	0,5	26,7	128,4	
УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00- 17.30)									

2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (ЖЕРЕБЯТИНА/ ГОВЯДИНА)	45		13,2	11,4	0	156,6	
		(Жеребятина/ говядина)	60	45	8,1	7,0	0	156,6	
2008	590	ВИНЕГРЕТ	160		4,2	3,2	19,6	125,6	14,0
		Картофель	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8	
		Свекла	60	46,5	0,7	0	4	18,9	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		Горошек зеленый (консервы)	50	32,5	1	0,1	2	12,6	
		Капуста белокочанная	60	48	0,9	0	2,2	13,0	
		Огурцы соленые	30	15	0,1	0	0,3	1,9	
		Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	
		Хлеб пшеничный. формовой, мука высшего сорта	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,1	0	9,9	39,9	
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0	
					21,2	14,9	53,8	397,0	14,0
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,69	71,38	269,23	1997,5	197,6
ДЕНЬ 7									
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	546	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОРКОВЬЮ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200		29,05	18,48	23,3	380,7	0,6
		Творог 5% жирности	150	150	26,2	13,1	4,4	245,9	

		Яйцо куриное пищевое мытое	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7	
		Крупа манная	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3	
		Сахар песок	7	7	0	0	6,8	27,1	
		Морковь	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6	
		Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	10	0,7	0,8	5,4	31,8	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,9	15,4	123,5	
		Масло сладко- сливочное несоленое	6	6	0	5	0	44,9	
		Батон йодированный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,64	4,1	17,2	125,3	0,9
		Какао-порошок	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		Вода питьевая	40	40	0	0	0	0	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
					36,69	29,28	61,31	629,5	1,5
		II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 11.30 - 11.00)							
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	70		0,6	0,1	5,7	30,1	30,0
	570	Яблоко	100	88	0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100		0,1	0	5,9	22,1	1,0
		Брусника	7	7	0,1	0	5,9	22,1	1,0
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	1,0
		Вода питьевая	90	90	0	0	0	0	
					0,7	0,1	11,6	52,2	31,0
		ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)							
2008	508	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	90		1,2	3,0	6,2	57,5	1,7

		Морковь	110	85,25	1,1	0,1	5,7	28,9	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	593	СУП ПОЛЕВОЙ	250		8,9	7,6	22,7	194,3	9,2
		Говядина 1 категории	30	26,25	4,8	4,1	0	55,5	
		Картофель	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8	
		Пшено	14	13,86	1,6	0,4	9,5	47,3	
		Томаты соленые	50	50	0,6	0	1,2	6,8	
		Горошек зеленый консервы	10	6,5	0,2	0	0,4	2,5	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		Масло подсолнечное	3	3	0	0	0	26,2	
		Вода питьевая	150	150	0	0	0	0	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
2008	259	ГУЛЯШ СО СМЕТАНН. СОУСОМ	80		13,0	13,3	3,6	188,5	1,0
		Говядина б/к	80		12,2	10,5	0	142,8	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Масло подсолнечное рафинированное	2		0	1,9	0	17,5	
		Морковь	15		0,2	0	0,8	4,0	
		Мука пшеничная высш. сорт	2		0,2	0	1,4	6,5	
		Сметана 15% жирности	6		0,2	0,1	0,2	12,0	
		Чеснок	2		0,1	0	0,5	2,4	
2008	539	КАРТОФЕЛЬНОЕ ШОРЕ	250		3,8	6,3	25,1	161,1	9,9
		Картофель	214	149,8	2,9	0,6	23,7	101,8	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7	
		Масло сладко- сливочное несоленое	6	6	0	4,9	0	43,6	

2008	501	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200		0,1	0	22,9	93,8	50,0
		Брусника	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3	
		Крахмал картофельный	10	10	0	0	7,6	30,4	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					29,4	23,9	102,4	732,1	81,2
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
2008	591	МИНИ-ПИЦЦА	110		14,4	14,1	34,7	321,3	
		Мука пшеничная высшего сорта	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7	
		Сахар песок	2	2	0	0	1,9	7,8	
		Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Дрожжи	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8	
		Томаты соленые	20	20	0,2	0	0,5	2,7	
		Колбаса вареная (говяжья)	35	34,65	5	3,4	0	50,4	
		Сыр российский	14	13,58	3,1	3,9	0	47,9	
		Огурцы соленые	20	10	0,1	0	0,2	1,3	
		Масло сладко- сливочное несоленое	3	3	0	2,4	0	21,7	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО	180		5,22	4,5	7,2	95,4	0,9
		Ряженка 2,5% жирности	180	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
					21,12	18,8	51,9	465,3	0,9
		УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 18.30 - 19.00)							
2008	596	УХА (ЧИР, МУКСУН)	250		12,4	6,6	17,6	170,2	6,3
		Рыба чир	90	58,5	10,3	3,4	0	62,1	
		Картофель	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	18	13,95	0,2	0	1	4,8	

		Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Крупа рисовая	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0	
		Вода питьевая	130	130	0	0	0	0	
2008	450	ГРЕНКИ С МАСЛОМ	50		3,7	4,3	24,3	151,1	
		Хлеб пшеничный формовой, мука высшего сорта	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		Масло сладко- сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	210,5		0,1	0	9,9	39,6	
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					16,2	10,9	52,5	361,2	6,3
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			99,0	81,7	272,7	2191,7	120,09
ДЕНЬ 8									
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША ЯЧНЕВАЯ	210		5,9	6,9	25,8	189,5	1,0
		Крупа ячневая	20	19,8	1,9	0,3	12,5	60,1	
		Вода питьевая	49	49	0	0	0	0	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		Сахар песок	7	7	0	0	6,8	27,1	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,9	15,4	123,5	
		Масло сладко- сливочное несоленое	6	6	0	5	0	44,9	
		Батон йодированный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	

2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,1	0	9,9	39,7	
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0	
					8,3	12,8	41,20	352,7	1,0
II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	90		0,4	0,2	9,2	42,28	4,1
		Груша	127		0,5	0,3	11,8	53,7	
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ (ГОСТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК НЕ МЕНЕЕ 50%).	170		1,02	0,2	28,22	117,3	1,6
		сок			1,42	0,2	37,42	159,58	5,7
ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)									
2008	573	СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	110		1,7	5,0	9,9	91,2	
		Свекла	140	108,5	1,6	0,1	9,2	44,2	
		Масло подсолнечное	5	5	0	4,9	0	43,7	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
2008	592	СУП ПЕРЛОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250		7,0	6,8	20,2	174,9	
		Бройлеры цыпята потрош. 1 категории	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		Картофель	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8	
		Крупа перловая	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		Сметана 15% жирности	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0	
		Масло подсолнечное	2	2	0	1,9	0	17,5	
		Вода питьевая	100	100	0	0	0	0	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0	
2008	266	ПЛОВ 2	220		17,6	17,3	29,4	344,7	2,1
		Говядина б/к	95,1	80,26	14,5	12,4	0	169,8	
		Крупа рисовая	37	36,63	2,5	0,4	26,3	118,3	

		Морковь	45	34,88	0,5	0	2,3	11,8	
		Лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		Масло сладко- сливочное несоленое	2	2	0	1,6	0	14,6	
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	529	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,2	0,2	18,4	76,1	50,0
		Яблоки	50	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0	50,0
		Вода питьевая	180	180	0	0	0	0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					38,45	30,38	83,11	724,3	56,7
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40		3,0	3,9	19,8	166,8	
		Печенье сахарное	40	40	3,0	3,9	19,8	166,8	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		Йогурт 2,5%	100	100	4,9	2,5	16,0	106,0	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
					8,0	8,3	38,1	261,1	
		УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00- 17.30)							
2008	540	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ, ЛУКОМ.	160		5,05	6,85	32,71	215,3	12,6
		Картофель	210	147	2,8	0,6	23,3	109,8	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5%							
		Жирности	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9	
		Яйцо куриное пищевое мытое	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	

		Масло сладко- сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
		Сметана 15% жирности	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0	
		Сухари сливочные	10	10	0,9	1,1	6,5	38,7	
2008	139/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	50/6		3,7	5,2	24,3	158,4	0,9
		Хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		Масло сладко- сливочное	6	6	0	4,9	0	43,6	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,64	4,1	17,2	125,3	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		Вода питьевая	40	40	0	0	0	0	
		Сахар	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Какао-порошок	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
					13,39	16,18	86,51	499,0	13,5
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,56	67,86	274,04	1996,68	70,2
ДЕНЬ 9									
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200		5,7	7,5	20,4	172,9	1,0
		Овсяные хлопья "геркулес"	15	15	1,7	0,9	9	51,2	
		Вода питьевая	50	50	0	0	0	0	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4	47	0	3,2	0	29,0	
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		5,1	9,4	15,4	166,7	0,1
		Батон йодированный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	

		Масло сладко- сливочное несоленое	6	6	0	4,9	0	43,6	
		Сыр российский	13	12,61	2,8	3,6	0	44,5	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,64	4,1	17,2	125,3	0,9
		Какао-порошок	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		Вода питьевая	110	110	0	0	0	0	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
					15,44	21,0	53,0	464,9	2,0
		II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)							
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	88		0,5	0,5	11,2	41,3	
		Банан	100	88	0,5	0,5	11,2	41,3	
2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,6	0,3	23,0	107,7	
		Сухофрукты (смесь)	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6	1,3
		Сахар	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Вода питьевая	180	180	0	0	0	0	
					1,1	0,8	34,2	149,0	1,3
		ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)							
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250		8,7	8,8	18,1	191,1	
		Говядина 1 категории	30	26,25	4,8	4,1	0	55,5	
		Капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7	
		Картофель	85,6	59,92	1,2	0,2	9,5	44,7	
		Лук репчатый	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		Морковь	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		Сметана 15% жирности	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0	
		Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0	
		Томаты соленые	30	30	0,3	0	0,7	4,1	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	

2008	399	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80	10,5	12,1	4,0	169,6	2,2	
		Бройлеры цыплята потрош. 1 категории	75		9,8	8,4	0	115,2	
		Мука пшеничная высш. сорт	3		0,3	0	2	9,7	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	20		0,2	0	1,1	5,2	
		Сметана 15% жирности	5		0,1	0,8	0,2	10,0	
		Масло подсолнечное рафинированное	3		0	2,9	0	26,2	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120		4,3	3,7	27,4	160,1	0
		Макаронные изделия высш.	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4		0	3,2	0	29,0	
2008	572	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55		0,4	0,1	1,4	7,6	2,8
		Огурцы грунтовые	60	55,8	0,4	0,1	1,4	7,6	
2008	126	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,6	0,3	23,0	107,7	50,0
		Шиповник сухой	18	18	0,6	0,	8,4	49,6	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0	
		Аскорбиновая кислота	0,050	0,050	0	0	0	0	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					47,75	27,08	95,31	615,83	52,8
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
2008	434	БИОКЕФИР/МОЛОКО	180		5,49	4,05	7,47	98,82	
		Кисломолочный продукт с бифидофлорой 2,5% жирности	180	180	5,49	4,05	7,47	98,82	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
2008	545	ВАТРУШКА	80		14,8	13,6	48,6	356,2	

		КОРОЛЕВСКАЯ							
		Мука пшеничная высшего сорта	54	54	5,6	0,7	36,6	155,0	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9	
		Яйцо куриное пищевое мытое	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		Творог 5% жирности	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
		Масло сладко- сливочное несоленое	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
					20,74,	18,13	56,08	461,32	
УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00 - 17.30)									
2008	239	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	160		14,8	15,48	2,51	208,1	
		Говядина б/к	80	75,96	13,7	11,8	0	160,6	
		Яйцо куриное пищевое мытое	5,1	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		Лук репчатый	15	12,6	0,2	0	1	5,0	
		Морковь	18	13,95	0,2	0	1	4,8	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2	
		Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	507/1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	65		1,9	2,0	4,1	32,7	
		Горошек зеленый консервы	100	65	1,9	0,1	4,1	15,2	
		Масло подсолнечное	2	2	0	1,9	0	17,5	
2008	430	ЧАЙ	180		0,1	0	0,2	1,2	
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Вода питьевая	180	180	0	0	0	0	
2008		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20		1,9	6,7	9,8	105,0	
		Шоколад молочный	20	20	1,9	6,7	9,8	105,0	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	

		Хлеб пшеничный формовой, мука высшего сорта	50	50	3,7	0,3	24,3	114,3	
					22,45	24,48	40,91	461,8	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
ДЕНЬ 10									
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША ПШЕННАЯ	210		6,2	7,9	24,8	204,3	1,0
		Пшено	20	19,8	2,2	0,5	11,5	67,6	
		Вода питьевая	50	50	0	0	0	0	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		Сахар песок	7	7	0	0	6,8	27,1	
		Масло сладко- сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	6,7	15,5	131,0	
		Масло сладко- сливочное несоленое	7	7	0	5,8	0,1	52,4	
		Батон йодированный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,64	3,9	18,3	127,9	0,9
		Кофейный напиток	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		Вода питьевая	40	40	0	0	0	0	
					13,14	18,5	60,6	463,2	1,9
II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	75		0,5	0,1	5,7	30,1	4,2
	570	Яблоки	100	75	0,5	0,1	5,7	30,1	1,6
2008		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ГОСТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК НЕ МЕНЕЕ 50%)	170		1,02	0	28,22	117,3	1,6

		Сок			1,62	0,1	33,92	147,4	5,8
		ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)							
2008	572	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	66		0,7	0,1	2,5	16,0	
		Томаты грунтовые	70	66,5	0,7	0,1	2,5	16,0	
2008	68	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		6,9	7,7	12,7	161,9	
		Говядина 1 категории	30	26,25	4,8	4,1	0	55,5	
		Картофель	85,6	59,92	1,2	0,2	9,5	54,7	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		Сметана 15% жирности	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0	
		Масло подсолнечное	2	2	0	1,9	0	17,5	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	220		17,5	18,1	36,8	380,4	10,9
		Масло подсолнечное	3		0	2,9	0	26,2	
		Картофель	315		4,3	0,9	34,8	164,7	
		Жеребятина / говядина 1 категории,	75,1		12,9	11,1	0	150,8	
		Масло сладко-сливочное несоленое	4		0	3,2	0	29,0	
		Лук репчатый	12		0,1	0	0,8	4,0	
		Морковь	12,5		0,1	0	0,7	3,3	
		Соль йодированная	6		0	0	0	0,0	
		Петрушка (зелень)	5		0,1	0	0,3	1,9	
		Чеснок	2		0,1	0	0,5	2,4	
2008	529	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0,1	15,7	66,1	50,0
		Брусника	30	29,4	0,1	0,1	1,1	8,0	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0	50,0
		Вода питьевая	180	180	0	0	0	0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	

		Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
		ВАФЛИ	50		1,4	1,6	38,6	177,0	
		Вафли с начинкой	50		1,4	1,6	38,6	177,0	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО	200		5,0	8,0	106,0	0,9	
		Молоко	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
		УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00 - 17.30)							
2008	121	ОВОЩНОЕ РАГУ	184		8,9	6,9	14,9	181,2	
		Картофель	80,2	56	1,1	0,2	8,9	52,0	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Капуста белокочанная	24	19,2	0,3	0	0,9	5,2	
		Морковь	22	17	0,2	0	1,2	5,8	
		Овощная смесь замороженная (кабачок, помидор, перец болгарский, фасоль стручковая)	80	80	2,16	0,4	3,2	38,32	
		Лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0	0	
2008	522	ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ ВАРЕНОЕ	40		3,6	3,9	0,1	50,8	
		Яйцо куриное пищевое мытое вареное	40	40	3,6	3,9	0,1	50,8	
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,1	0	9,9	39,7	
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0	
2008	139	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	
		Хлеб пшеничный	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
ДЕНЬ 11									

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША МАННАЯ	195		5,6	7,4	22,4	178,8	0,9
		Крупа манная	16	16	1,9	1	9,6	54,6	
		Вода питьевая	49	49	0	0	0	0,0	
		Молоко натуральное пастер., 2,5% жирности	110	110	3,7	3,2	6	68,1	
		Сахар песок	7	7	0	0	6,8	27,1	
		Масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		5,1	10,9	15,5	181,1	0
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		Масло сладко-сливочное несоленое	8	8	0	6,4	0,1	58,0	
		Сыр российский	13	12,61	2,8	3,6	0	44,5	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,1	3,4	17,3	117,4	0,9
		Кофейный напиток	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	140	140	3,9	3,4	6,4	73,3	
					18,5	21,7	55,2	477,3	1,8
II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	88		0	0	16,0	65,9	4,2
		Груша	127		0,5	0,3	11,8	53,7	
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100		1,1	0,1	12,2	54,3	0
		Сок	100	100	1,1	0,1	12,2	54,3	
					1,1	0,1	28,2	120,2	4,2
ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)									

2008	507	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	170		1,4	3,0	3,4	46,6	1,7
		Горошек зеленый консервы	60	39	1,2	0,1	2,4	15,1	
		Огурцы соленые	20	10	0,1	0	0,2	1,3	
		Лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	520	СУП ХАРЧО	250		6,4	7,0	14,1	145,5	7,4
		Говядина 1 категории	26,5	20	3,6	3	0	42,0	
		Морковь	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		Лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		Крупа рисовая	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0	
		Томаты соленые	20	20	0,2	0	0,5	2,7	
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0,0	
2008	527	КУРИНЫЙ ШНИЦЕЛЬ	80		10,0	10,3	1,5	140,0	10,7
		Бройлеры цыпята потрош. 1 категории	75	54	9,8	8,4	0	115,2	
		Лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		Морковь	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		Яйцо куриное пищевое мытое	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5	
2008	561	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	85		3,6	4,2	16,5	117,8	0
		Крупа гречневая ядрица	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8	
		Вода питьевая	58,9	58,9	0	0	0	0,0	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	501	КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ	200		0	0	15,3	63,4	50,0
		Брусника	15	15	0	0	0,7	3,9	

		Крахмал	6	6	0	0	0	0,0	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					24,7	24,9	72,0	613,9	69,1
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
		ПЕЧЕНЬЕ	50		3,4	4,4	33,5	187,7	0
		Печенье сахарное мука высш. сорт	50	50	3,4	4,4	33,5	187,7	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,2	4,5	7,2	95,4	0,9
		Кефир 2,5% жирности	200	200	5,2	4,5	7,2	95,4	
		Молоко	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
					8,6	8,9	40,7	283,1	0,9
		УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00 - 17.30)							
2008	231	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ КЕТА/КИЖУЧ	94		18,8	7,8	2,5	162,7	0
		Рыба кета/кижуч	140	93,8	18,6	5,9	0	127,4	
		Лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		Морковь	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5	
2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200		0,2		12,0	49,6	2,0
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Лимон	10	6	0,1	0	0,2	1,9	
		Сахар песок	12	12	0	0	11,6	46,5	
		Вода питьевая	184	184	0	0	0	0,0	
2008	139/1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	50/6		3,7	4,3	24,3	151,1	0
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
ДЕНЬ 12									
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
		КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200		4,0	4,2	18,0	125,0	
		Крупа рисовая	70	70	4,0	4,2	18,0	125,0	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирное	200	200	0,6	0,5	1	10,5	
		Сахар песок	6	6	0	0	5,8	23,2	
		Масло сладко- сливочное несоленое	8	8	0	6,6	0,1	59,8	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	7,5	15,5	138,4	0
		Масло сладко- сливочное несоленое	8	8	0	6,6	0,1	59,8	
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,6	4,6	19,1	139,7	0,9
		Какао-порошок	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		Вода питьевая	50	50	0	0	0	0,0	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	160	160	4,4	3,9	7,4	83,8	
		Сахар песок	11	11	0	0	10,7	42,6	
					34,9	28,1	54,5	618,0	1,5
II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	114		0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
		Банан	130		0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100		0,1	0	5,9	22,1	1,0
		Брусника	7	7	0,1	0	1,0	2,7	1,0
		Сахар	5	5	0	0	4,9	19,4	0
		Вода питьевая	90	0	0	0	0	0	0
					0,6	0,5	17,1	75,9	86,8
ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)									

2008	572	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	74		0,6	0,1	2,2	13,7	17,6
		Томаты грунтовые	80	74	0,6	0,1	2,2	13,7	
2008	521	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250		7,2	7,7	19,9	180,9	14,1
		Бройлеры цыплята потрош. 1 категории	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		Картофель	86	60,2	1,2	0,2	9,5	45,0	
		Свекла	110	85,25	1,3	0,1	7,3	34,7	
		Лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		Морковь	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		Сметана 15% жирности	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0	
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0,0	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	500	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50		13,5	8,4	3,1	159,8	13,2
		Говяжья печень	80,6	74,96	13	2,7	0	92,3	
		Масло подсолнечное рафинированное	5	5	0	4,9	0	43,7	
		Яйцо куриное пищевое мытое	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
		Лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		Морковь	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		Сметана. 15% жирности	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	
		Мука пшеничная высш. сорт	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008	539	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,1	4,4	29,8	175,4	10,2
		Картофель	260	182	3,5	0,7	28,8	135,9	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	

2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				14,6	58,1	50,0
		Сухофрукты (смесь)	18	18	0	0	0	0,0	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		Вода питьевая	210	210	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					28,1	20,9	88,6	676,2	105,0
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
2008	563	МАННИК	160		3,5	4,8	32,9	196,8	0
		Крупа манная	30	30	3	0,3	20,6	95,7	
		Сметана 15% жирности	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0	
		Сахар песок	12	12	0	0	11,6	46,5	
		Масло сладко- сливочное несоленое	2	2	0	1,6	0	14,6	
		Яйцо куриное пищевое мытое	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
					9,6	9,3	42,8	306,6	0,9
		УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00-17.30)							
2008	214	ОМЛЕТ 2	80		5,1	8,1	2,4	103,2	0,9
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2	
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Яйцо куриное пищевое мытое	40	40	3,6	3,9	0,1	50,8	

2008	508	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЧЕСНОКОМ	114,5		1,1	2,0	5,6	46,2	1,7
		Морковь	150	114,5	1	0,1	5,6	26,3	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5	
2008	139/1	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ С МАСЛОМ	50/5		1,5	0,1	9,7	46,0	0
		Масло сладко- сливочное несоленое	5	5	0	4,0	0	36,5	
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	505	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200		2,3	1,9	13,6	81,8	0,3
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	60	60	2,2	1,9	3,7	41,9	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	140	140	0	0	0	0,0	
					20,3	13,7	66,1	471,8	6,8
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,3	61,9	264,6	1 889,6	138,2
ДЕНЬ 13									
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША ПШЕННАЯ	235		5,4	6,8	21,8	160,6	0
		Пшено	16	15,84	1,7	0,4	10,9	54,1	
		Вода питьевая	48	48	0	0	0	0,0	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирн.	110	110	3,7	3,2	6	68,1	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,0	15,4	116,0	0
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4,1	0	37,4	
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог.	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	

		микронутриентами							
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,5	2,9	16,4	106,9	0,9
		Кофейный напиток	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	80	80	0	0	0	0,0	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	120	120	3,3	2,9	5,5	62,8	
					11,2	14,7	53,6	383,5	0,9
		II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)							
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	80			0	11,6	46,5	4,2
	570	Яблоко	100	88	0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
2008	126	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100		0,6	0,3	23,0	107,7	47,0
		Шиповник сухой	10	10	0,3	0,3	4,2	24,8	
		Вода питьевая	100	100	0	0	0	0,0	
					0,9	0,3	34,6	147,2	51,2
		ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)							
2008	62	МОРСКАЯ КАПУСТА	45		0,4			1,6	1,0
		Морская капуста	50	45	0,4	0	0	1,6	
2008	537	СУП ЯКУТСКИЙ	250		8,7	7,2	22,7	190,2	12,8
		Говядина 1 категории	40	33	5,5	4,8	0	64,6	
		Картофель	103	72,1	1,4	0,3	11,4	53,8	
		Макаронные изделия высш. сорта	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Зелень (петрушка)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5	
		Вода питьевая	100	100	0	0	0	0,0	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0,0	
2008	266	ПЛОВ 2	220		17,6	17,3	29,4	344,7	2,1
		Говядина б/к	95,1	80,26	14,5	12,4	0	169,8	
		Крупа рисовая	37	36,63	2,5	0,4	26,3	118,3	
		Морковь	45	34,88	0,5	0	2,3	11,8	

		Лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		Масло сладко- сливочное несоленое	2	2	0	1,6	0	14,6	
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0	0	11,6	46,5	50
		Сухофрукты	18	18	0	0	0	0	
		Сахар песок	12	12	0	0	11,6	46,5	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
		Вода питьевая	210	210	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)									
2008	541	БАТОН С ДЖЕМОМ	30/20		3,2	5,3	18,7	133,9	0
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2	
		Джем фруктовый	20	20	0	0	3,8	57,7	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		Ряженка 2,5% жирности	200	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
		Молоко	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00- 17.30)									
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (ЖЕРЕБЯТИНА/ ГОВЯДИНА)	45		13,2	11,4	0	156,6	
		(Жеребятина/ говядина)	60	45	8,1	7,0	0	156,6	
2008	590	ВИНЕГРЕТ	160		4,2	3,2	19,6	125,6	14,0
		Картофель	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8	
		Свекла	60	46,5	0,7	0	4	18,9	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	

		Морковь	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		Горошек зеленый (консервы)	50	32,5	1	0,1	2	12,6	
		Капуста белокочанная	60	48	0,9	0	2,2	13,0	
		Огурцы соленые	30	15	0,1	0	0,3	1,9	
		Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,2		12,0	49,6	2.0
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Сахар песок	12	12	0	0	11,6	46,5	
		Вода питьевая	184	184	0	0	0	0,0	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
		ДЕНЬ 14							
Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)							
2008	503	КАША ЯЧНЕВАЯ	250		6,2	7,1	23,6	183,8	0,1
		Крупа ячневая полтавская	18	17,82	1,9	0,2	11,7	56,8	
		Вода питьевая	50	50	0	0	0	0,0	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	150	150	4,3	3,7	7	78,6	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
2008	505	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200		2,3	1,9	13,6	81,8	0,3
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	

		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	130	130	0	0	0	0,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	6,7	15,5	131,0	0
		Масло сладко- сливочное несоленое	7	7	0	5,8	0,1	52,4	
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
					10,8	15,7	52,7	396,6	0,4
		II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)							
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	70		0,6	0	5,7	30,1	30,0
		Груша	127		0,5	0,3	11,8	53,7	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100		1,1	0,1	12,2	54,3	0
		Сок яблочный	100	100	1,1	0,1	12,2	54,3	
-						0,3	17,9	84,4	
		ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)							
2008	572	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60		0,5	0,1	1,5	8,2	2,8
		Огурцы грунтовые	65	60,45	0,5	0,1	1,5	8,2	
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250		3,8	4,7	20,9	146,7	15,5
		Капуста белокочанная	50		0,7	0	1,8	10,9	
		Бройлеры цыплята потрош. 1 категории	30		3,9	3,4	0	46,1	
		Свекла	50		0,6	0	3,3	15,8	
		Картофель	114		1,6	0,3	12,6	59,6	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	25		0,3	0	1,3	6,6	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 2	220		17,5	18,1	36,8	380,4	10,9
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Картофель	315	220,5	4,3	0,9	34,8	164,7	
		Жеребятина / говядина 1 категории,	75,1	51,33	12,9	11,1	0	150,8	

		Масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
		Лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		Морковь	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0,0	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	529	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200				14,6	58,1	50,0
		Брусника	15	15	0	0	0,7	3,9	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		Вода питьевая	210	210	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					28,1	20,9	88,6	742,9	69,3
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
2008	564	ПИРОГ БРУСНИЧНЫЙ	70		5,9	9,2	55,4	336,3	1,3
		Мука пшеничная высш. сорт	50	50	5,2	0,7	34	162,0	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		Крахмал картофельный	3	3	0	0	2,2	9,1	
		Брусника	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3	
		Сахар песок	18	18	0	0	17,5	69,6	
		Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,0	8,0	0	72,5	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,2	4,5	7,6	97,2	0,9
		Ряженка 2,5% жирности	200	200	5,2	4,5	7,6	97,2	
		Молоко	200		5,8	5,0	8,0	106,0	

					11,1	13,7	63,0	433,5	2,2
УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00-17.30)									
2008	567	ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ 2	80		14,4	9,9	38,3	301,4	0
		Творог 5,0% жирности	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
		Мука пшеничная высш. сорт	47	47	4,9	0,6	31,9	152,3	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Яйцо куриное пищевое мытое	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
		Масло сладко- сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	430	ЧАЙ С МАРМЕЛАДОМ	200/30		0	0	31,1	77,7	0
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0	0	0,2	1,2	
		Мармелад	20	20	0	0	22,5	76,5	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0	
					18,1	10,2	45,8	543,9	2,0
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,6	67,2	247,5	1 904,0	76,9
ДЕНЬ 15									
Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША КУКУРУЗНАЯ	200		5,3	6,6	21,9	168,4	1,6
		Крупа кукурузная	18	17,84	1,6	0,2	10,1	48,1	
		Вода питьевая	79	79	0	0	0	0,0	

		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	110	110	3,7	3,2	6	68,1	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	7,5	15,5	138,4	0
		Масло сладко- сливочное несоленое	8	8	0	6,6	0,1	59,8	
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,6	4,6	19,1	139,7	0,9
		Вода питьевая	69	69	0	0	0	0,0	
		Какао-порошок	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		Сахар песок	11	11	0	0	10,7	42,6	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	130	130	3,6	3,2	6,0	68,1	
					12,8	18,5	56,6	445,2	2,5
		II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)							
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	75		0,1	0,1	5,7	30,1	4,2
		Банан	130		0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100		0,1	0	5,9	22,1	1,0
		Брусника	7						
		Сахар	5	5	0	0	4,9	19,4	0
		Вода питьевая	90	0	0	0	0	0	0
					0,2	0,1	11,6	52,2	5,2
2008	523	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	250		10,9	5,5	29,6	211,7	4.
		Говядина 1 категории, жеребятина	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7	
		Картофель	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		Горох лущеный	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5	

		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0,0	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	272	КОТЛЕТЫ	80		11,7	11,1	2,0	151,2	1,0
		Говядина б/к	67,9	57,31	10,4	8,9	0	121,2	
		Лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		Морковь	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5	
		Яйцо куриное пищевое мытое	9 9		0,8	0,9	0	11,4	
2008	561	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	77		4,3	4,3	19,2	132,5	0
		Крупа гречневая ядрица	35	34,65	4,3	1,1	19,2	103,5	
		Вода питьевая	48,46	48,46	0	0	0	0,0	
		Масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	573	СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	80		1,3	5,0	7,3	78,6	3,3
		Свекла отварная	100	77,5	1,2	0,1	6,6	31,6	
		Масло подсолнечное рафинированное	5	5	0	4,9	0	43,7	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
2008	126	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,6	0,3	23,0	107,7	50,0
		Шиповник сухой	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0

		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					29,2	28,1	89,1	732,9	58,9
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,2	4,5	7,2	95,4	0,9
		Кефир 2,5% жирности	200	200	5,2	4,5	7,2	95,4	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
2008	513	ЯКУТСКАЯ ЛЕПЕШКА	130		7,6	10,9	33,1	332,9	0
		Дрожжи	2	2					
		Мука пшеничная высш. сорт	45	45	6.2	0,6	30,6	145,8	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Яйцо куриное пищевое мытое	9	9	0.8	0,9	0	11,4	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		Масло сладко- сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
		Масло подсолнечное рафинированное	5	5	0	4,9	0	43,7	
					12,8	15,4	43,0	372,8	0,9
		УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00-17.30)							
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	226		9,5	7,4	30,7	221,0	0
		Макаронные изделия высш. сорта	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5	
		Сыр российский	19	18,61	4,6	3,6	0	69,0	
		Масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200		0,2		12,0	49,6	2.0
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Лимон	10	6	0,1	0	0,2	1,9	

		Сахар песок	12	12	0	0	11,6	46,5	
		Вода питьевая	184	184	0	0	0	0,0	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					15,8	10,1	72,7	436,7	7,6
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,2	70,0	276,1	2 017,7,9	80,3
ДЕНЬ 16									
Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200		7,0	8,2	25,1	202,9	1,6
		Крупа гречневая	25	24,7	3	0,8	13,7		
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Вода питьевая	77	77	0	0	0	0,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		5,1	8,5	15,4	159,4	0,11
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
		Сыр российский	13	12,61	2,8	3,6	0	44,5	
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,2	4,4	19,2	138,4	1,95
		Кофейный напиток	2,2	2,2	0,2	0	1,2		
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	

		Молоко натуральное пастер, 2,5% жирности	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		Вода питьевая	40	40	0	0	0	0	
					17,3	21,1	59,7	500,7	3,66
		II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)							
2008		ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	114		0,5	0,3	11,8	53,7	4,1
	570	Яблоко	100	88	0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
2008		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200		2,1	0,2	24,4	108,6	0,03
					0,35	0,3	16,33	71,2	5,8
		ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)							
2008		ОГУРЦЫ КОНСЕРВЫ/ СВЕЖИЕ	35		0,3	0	0,6	4,6	0
		Огурец	35	35	0,3	0	0,6	4,6	
2008	523	СУП ФАСОЛЕВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200		8,3	5,4	24,4	180,5	5,6
		Говядина 1 категории	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7	
		Фасоль	10	10	2	0,2	4,6	28,9	
		Картофель	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5	
		Вода питьевая	140	140	0	0	0	0,0	
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0,0	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
2008	399	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80	10,5	12,1	4,0	169,6	2,2	
		Бройлеры цыплята потрош. 1 категории	75		9,8	8,4	0	115,2	
		Мука пшеничная высш. сорт	3		0,3	0	2	9,7	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	20		0,2	0	1,1	5,2	
		Сметана 15% жирности	5		0,1	0,8	0,2	10,0	

		Масло подсолнечное рафинированное	3		0	2,9	0	26,2	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120		4,3	3,7	27,4	160,1	0
		Макаронные изделия высш.	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1	
		Масло сладко-сливочное несоленое	4		0	3,2	0	29,0	
2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0	0	11,6	46,5	50
		Сухофрукты	18	18	0	0	0	0	
		Сахар песок	12	12	0	0	11,6	46,5	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
		Вода питьевая	210	210	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					20,5	20,6	66,5	542,1	80,5
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО	200		5,0	8,0	106,0	0,9	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
2008		ПРЯНИКИ	40		2,4	1,9	30	146,4	
		Пряники	40	40	2,4	1,9	30	146,4	
					8,5	6,4	39,9	256,2	0,07
		УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00- 17.30)							
2008	504	СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	180/20		6,0	19,49	37,3	387,6	
		Творог 5,0% жирности	150	150	3,4	13,1	4,4	245,9	
		Яйцо куриное пищевое мытое	11	11	0,9	0,97	0,03	12,7	
		Молоко натуральное, жирность 2,5%	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		Крупа манная	10	10	1	0,1	6,9	31,9	
		Масло сладко- сливочное	6	6	0	4,9	2	3,6	
		Джем	20	20	0,1	0	14,2	55,1	

		Сахар	10	10	0	0	9,7	38,7	
2008	140	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0,045
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3		
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	100		0,1		9,9	39,9	0
		Чай черный байховый	0,5		0,1	0	0,2	1,2	
		Сахар песок	10		0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	200		0	0	0	0,0	
					11,8	19,99	86	611	0,075
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,45	68,39	268,23	1981,2	90,1
ДЕНЬ 17									
Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША ЯЧНЕВАЯ	250		6,4	8	26,2	203,4	1,21
		Крупа ячневая	22	21,7	2,4	0,6	14,8		
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	35/5		2,3	5	15,4	116	
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4,1	0	37,4	
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,04
		Какао-порошок	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		Вода питьевая	110	110	0	0	0	0,0	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	

					17,9	23,7	72,0	581,0	1,35
		II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)							
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	100		0,3	0,3	8,7		
		Груша	127		0,5	0,3	11,8	53,7	
		СОК НАТ. НЕ МЕНЕЕ 50%	100		0,1	0	15,5	41	
		Сок	100	100	0,1	0	15,5	41	
		ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)							
2008	519	СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	250		9,2	8,3	22	242	13,8
		Бройлеры цыплята потр. 1 катег.	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		Картофель	86	60,2	1,2	0,2	2,5	45	
		Лук репчатый	1,76		0,2	0	1,2	5,9	
		Морковь	18,7	14,78	0,3	0	1,3	6,6	9,2
		Картофель	80	56	1,1	0,2	6,8	41,8	
		Овсяные хлопья "геркулес"	16	16	1,9	1	9,6	54,6	
		Томаты соленые	20	20	0,2	0	0,5	2,7	
		Сметана 15% жирности	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,3	
		Вода питьевая	150	150	0	0	0	0,0	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0,0	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
2008	502	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	220		12,7	13,4	24,6	270,0	
		Говядина б/к	60		9,1	7,9	0	107,1	
		Лук репчатый	10		0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	15		0,2	0	0,8	4,0	
		Картофель	187		2,5	0,5	20,7	97,8	
		Яйцо куриное пищевое мытое	5,7		0,45	0,48	0,01	6,3	
		Масло	3		0	2,9	0	26,2	

		подсолнечное рафинированное							
		Масло сладко- сливочное несоленое	2		0	1,6	0	14,6	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	20		0,6	0,5	1	10,5	
		Мука пшеничная высш. сорт	2		0,2	0	1,4	6,5	
2008	62	МОРСКАЯ КАПУСТА	45	45	0,4	0	0	1,6	1
		Морская капуста	45	45	0,4	0	0	1,6	1
2008	126	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,6	0,3	21	99,9	0,027
		Шиповник сухой	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6	
		Сахар песок	13	13	0	0	12,6	50,3	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0	
2008	139/140	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
2008	513	БУЛОЧКА "УЛИТКА"	130		7,6	10,9	33,1	332,9	0
		Дрожжи	2	2					
		Мука пшеничная высш. сорт	45	45	6.2	0,6	30,6	145,8	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Яйцо куриное пищевое мытое	9	9	0.8	0,9	0	11,4	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		Масло сладко- сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
		Масло подсолнечное рафинированное	5	5	0	4,9	0	43,7	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9

		Йогурт 2,5%	100	100	4,9	2,5	16,0	106,0	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00-17.30)									
2008	534/531	ОВОЩИ С СЫРОМ И СОСИСКОЙ	150		14,1	25,9	6,6	313,9	13,7
		Перец зеленый сладкий	75	56,25	0,7	0,1	2,7	14,2	
		Фасоль (стручковая)	100	90	2,2	0,3	2,6	20,1	
		Морковь	18	13,95	0,2	0	1	14,8	
		Сыр российский	16	13,95	3,5	4,5	0	54,8	
		Масло подсолнечное рафинированное	5	5	0	4,9	0	43,7	
		Сосиски	70	69,65	7,5	16,1	0,3	176,3	
		Хлеб пшеничн. мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3		
2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200		0,2	0	10,2	42,7	2,8
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0	
		Лимон	14	8,4	0,1	0	0,3	2,8	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
2008	140	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0,045
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3		
					18	25,9	41,1	471,4	16,5
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,4	80,09	280,81	2143,33	91,37
ДЕНЬ 18									
Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША ПШЕННАЯ	200		5,2	6,16	20,54	158,8	1,62

		Крупа пшеничная полтавская	22	21,7	2,4	0,3	14,4	69,5	
		Вода питьевая	49	49	0	0	0	0,0	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Масло сладко- сливочное несоленое	5	5	0	0,4	0	36,3	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/5		2,3	5	15,4	116	
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4,1	0	37,4	
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	505	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,04
		Молоко	180		5	4,4	8,3	94,3	
		Чай	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	110	110	0	0	0	0	
					12,62	15,6	54,04	410,6	1,7
		II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)							
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	114		0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
		Банан	130		0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100		0,1	0	5,9	22,1	1,0
		Брусника	7		0,1	0	1,0	2,7	1,0
		Сахар	5		0	0	4,9	19,4	0
		Вода питьевая	90		0	0	0	0	0
					0,6	0,5	17,2	75,9	86,8
		ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)							
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250		8,4	8,3	14,2	201,7	0,2
		Говядина 1 категории	40	30	5,4	4,7	0	63,4	
		Огурцы соленые	20	10	0,1	0	0,2	1,3	
		Картофель	86	60,2	1,2	0,2	2,5	45	
		Крупа рисовая	13	12,87	0,9	0,1	9,2	41,6	

		Лук репчатый	17,6	14,78	0,2	0	1,2	5,9	
		Морковь	18	13,9	0,2	0	1,0	4,8	
		Сметана 15% жирности	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5	
		Вода питьевая	100	100	0	0	0	0,0	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0,0	
2008	272/35	КОТЛЕТА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80/30		14,6	16,47	4,23	227,2	1,8
		Говядина	85	71,74	12,9	11,2	0		
		Морковь	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
		Лук репчатый	17,6	14,78	0,2	0	1,2	5,9	
		Яйцо куриное пищевое мытое	11	11	0,9	0,97	0,03	12,7	
		Сметана 15% жирности	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Мука пшеничная высш. сорт	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008	561	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		3,3	4,4	23,8	148,2	0,9
		Крупа перловая	37	36,6	3,3	0,4	23,8	111,9	
		Масло сливочное	5	5	0	4	0	36,3	
		Вода питьевая	100	100	0	0	0	0,0	
2008	572	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	74		0,6	0,1	2,2	13,7	17,6
		Томаты грунтовые	80	74	0,6	0,1	2,2	13,7	
2008	139/140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
2008	529	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200		0,1	0	15,3	63,4	
		Брусника	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3	

ДЕНЬ 19

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200		4,7	6,08	18,9	150,4	1,81
		Макаронные изделия высш. сорт	18	18	1,4	0,2	12,3	59	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	130	130	3	1,88	1,7	35,5	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		5,1	8,5	15,4	159,4	0,11
		Батон нарезной пшен. мука высш. Сорт обог. микронутриентами	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
		Сыр российский	13	12,61	2,8	3,6	0	44,5	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,2	4,4	19,1	138,2	1,95
		Кофейный напиток	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		Вода питьевая	110	110	0	0	0	0,0	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
					15	18,98	53,4	448	3,87
II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)									

2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	155		2,3	0,8	32,6	149,2	
2008	570	Яблоко	100	88	0,1	0,1	5,7	30,1	
2008	402	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ НЕ МЕНЕЕ 50%	100		0,1	0	15,5	41	
					2,4	0,8	48,1	190,2	
ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)									
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250		8,9	8,4	18,4	188,9	31,6
		Говядина 1 категории	40	30	5,4	4,7	0	63,4	
		Капуста белокочанная	84	67,2	1,2	0,1	3,1	18,2	
		Картофель	103	72,1	1,4	0,3	11,4	53,8	
		Лук репчатый	17,6	14,78	0,2	0	1,2	5,9	
		Морковь	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		Сметана 15% жирности	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0,0	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	597	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80		12,1	6,6	4,3	133,4	10,4
		Говяжья печень	70	65,1	9,3	2,3	0	70,2	
		Сметана 15% жирности	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		Лук репчатый	20	16,8	0,2	0	14	6,7	
		Морковь	22,4	17,36	0,2	0	1,2	2,9	
		Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Мука пшеничная высшего сорта	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008	561	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	77		4,3	4,3	19,2	132,5	0
		Крупа гречневая ядрица	35	34,65	4,3	1,1	19,2	103,5	
		Вода питьевая	48,46	48,46	0	0	0	0,0	
		Масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	

2008	573	СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	110		1,8	5	10,4	93,8	13
		Свекла	140	108,5	1,6	0,1	9,2		
		Масло подсолнечное рафинированное	5	5	0	4,9	0	43,7	
		Лук репчатый	17,6	14,78	0,2	0	1,2	5,9	
2008	501	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200		0,1	0	22,9	93,8	
		Брусника	20	19,6	0,1	0	0,7		
		Крахмал картофельный	10	10	0	0	7,6	30,4	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Вода питьевая	160	160	0	0	0	0,0	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)							
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ, ЖИРНОСТЬ 2,5%	200		5	4,4	8,3	94,3	0,07
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
2008	536	СОЧНИК С ТВОРОГОМ	120		11,4	8,4	40	291,9	-
		Молоко 2,5% жирности	20	20	20	0,6	0,5	10,5	
		Мука пшеничная высш. сорта	58	58	6,1	0,8	39,3	187,9	
		Творог 5% жирности	50	50	8,7	4,4	1,5	82	
		Масло сладко сливочное	7	7	0	5,6	0,1	50,8	
		УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00-17.30)							
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	226		9,5	7,4	30,7	221,0	0
		Макаронные изделия высш. сорта	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5	
		Сыр российский	19	18,61	4,6	3,6	0	69,0	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	544	ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ	95		1,6	0,2	1,9	15,0	7,6
		Фасоль (стручок)	100	95	1,6	0,2	1,9	15,0	
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	100		0	0	9,9	39,9	

		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,8	18,3	
		Вода питьевая	200		0	0	0	0	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					15,8	10,1	72,7	436,7	7,6
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,2	70,0	276,1	2 017,7,9	80,3
ДЕНЬ 20									
Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 8.30 - 9.00)									
2008	503	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	250		7	9	26,4	214,4	1,96
		Овсяные хлопья	25	25	3	1,6	15	85,4	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3	
		Вода питьевая	79	79	0	0	0	0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5	15,5	116,0	0,1
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4,1	0	37,4	
		Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		5	4,4	19,7	138,3	0,4
		Какао порошок	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		Сахар песок	12	12	0	0	11,6	46,5	
		Молоко натуральное пастер. 2,5%	170	170	4,8	4,2	8	89	

		жирности							
					14,3	18,4	61,6	468,7	2,46
		II ЗАВТРАК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 10.30 - 11.00)							
2008	570	ФРУКТЫ ИЛИ НАПИТОК	114		0,5	0,3	11,8	53,7	10
		Груша	127		0,5	0,3	11,8	53,7	
2008	402	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ НЕ МЕНЕЕ 50%	100		0,1	0	15,5	41	
		ОБЕД (ВРЕМЯ ПРИЕМА 12.00 - 13.00)							
2008	572	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	68		0,5	0,1	1,6	9,2	4,2
		Огурцы грунтовые	60	55,8	0,4	0,1	1,4	7,6	
2008	521	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250		7,0	8,3	17,6	178	12,8
		Бройлеры цыплята потр. 1 категории	33	23,7	4,3	3,7	0	52,7	
		Картофель	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Свекла	40	31	0,5	0	2,6	12,8	
		Сметана 15% жирности	9	9	0,2	1,4	0,3	15,9	
		Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Морковь	25	19,35	0,3	0	1,3	6,6	
		Соль йодированная	6	6	0	0	0	0,0	
		Чеснок	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		Петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
2008	535	КНЕЛИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150		18,1	16,87	18,33	299,5	13,8
		Говядина	85	71,74	12,9	11,2	0		
		Яйцо куриное пищевое мытое	10	10	0,9	0,97	0,03	12,7	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		Масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Морковь	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
		Мука пшеничная высш. сорт	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		Сметана 15%	10	10	0,3	1,5	0,4	20	

		жирности							
		Крупа гречневая	24	23,76	2,9	0,8	13,2	71	
2008	561	КАША РИСОВАЯ	90		2,7	3,6	28,4	149,9	
		Крупа рисовая	40	39,6	2,7	0,4	28,4	120,9	
		Масло сладко- сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0	
		Вода питьевая	50	50	0	0	0	0	
2008	529	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,2	0,2	18,8	78,2	50
		Яблоки	50	44	0,2	0,2	4,2	20,2	
		Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
		Вода питьевая	172	172	0	0	0	0,0	
2008	139/140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
ПОЛДНИК (ВРЕМЯ ПРИЕМА 15.30 - 16.00)									
2008	533	РЯБЧИКИ	21		3,3	2,17	13,5	86,7	
		Батон нарезной	25	25	1,8	0,7	12,5	63,5	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	20	20	0,6	0,5	1,0	10,5	
		Яйцо куриное пищевое мытое	40	40	0,9	0,97	0,03	12,7	
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		Йогурт 2,5%	100	100	4,9	2,5	16,0	106,0	
		МОЛОКО	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
УЖИН (ВРЕМЯ ПРИЕМА 17.00 - 17.30)									
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (ЖЕРЕБЯТИНА/ ГОВЯДИНА)	54		10,76	5,31	1,09	146,49	
		Жеребятина/ говядина 1 категории	78	54,6	5,5	4,8	0	67,4	
2008	330	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		4,9	10,3	28,7	137,7	0,08

		Макаронные изделия высш. сорта	42	42	4,5	0,5	27,4	56,7	
		Вода питьевая	58,9	58,9	0	0	0	0	
		Морковь	19	18,8	0,2	0	1,3	8,3	
		Масло подсолнечное рафинированное	5	5	0	4,9	0	43,7	
		Масло сладкое сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29	
2008		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42		3	1	0	20	
2008	126	Компот из смеси сухофруктов	200		200	0	0	14,6	3,6,
		Сухофрукты	18	38	0	0	0	0	
		Сахар	15	15	0	0	14,6	58,1	
		Вода питьевая	210	210	0	0	0	0	
2008	139/140	ХЛЕБ ПШЕНИЧН./ РЖАНОЙ МУКИ	25		1,8	0,2	12,1	57,4	
		Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	505	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200		2,3	1,9	13,6	81,8	0,3
		Чай черный байховый	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности	60	60	2,2	1,9	3,7	41,9	
		Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Вода питьевая	140	140	0	0	0	0,0	
					20,4	16,8	56,5	419,6	40,6
Ё		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,9	64,0	246,9	1858,4	114,3