



Директор

Москвичева Н.Н.

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Обед																							
2008	254	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	155	5,5	4,6	33,7	193,5	0	23,6	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,5	42,0	7,6	1	0,4	
2008	430	САУВОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0		
2008		СЛАДКОЕ ПИШЕВОЕ ИЗДЕЛИЕ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	
Итого за прием пищи:				14,5	16,4	71,3	479,4	0	23,6	2,4	0,1	0,3	0,1	0	0,2	2,0	27,0	47,7	168,9	32,9	4,7	1,1	
Всего за день:				14,5	16,4	71,3	479,4	0	23,6	2,4	0,1	0,3	0,1	0	0,2	2,0	27,0	47,7	168,9	32,9	4,7	1,1	



Директор

Москвичева Н.Н.

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Обед																							
2008	105	СУП С МАКАРОННЫ	250	9,3	10,2	14,3	180,6	0,8	185,5	0,8	0,1	0	0,1	1	0,1	1,8	9,4	24,4	95,0	18,1	1,6	1,5	
2008	430	САУДРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	
2008		ПЛЕВ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	
Итого за прием пищи:				13,1	10,7	51,7	349,0	0,8	185,5	2,0	0,1	0,1	0,1	1	0,2	2,3	25,9	46,8	150,3	34,4	4,5	2,2	
Всего за день:				13,1	10,7	51,7	349,0	0,8	185,5	2,0	0,1	0,1	0,1	1	0,2	2,3	25,9	46,8	150,3	34,4	4,5	2,2	



Директор

Москвичева Н.Н.

3 день

Сборник рецептур	№ техн ологичес кой карт	Прием пищи, наименова ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Обед																							
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ	100	12,8	8,6	4,6	141,2	2,0	318,7	2,2	0	0,1	0,1	0	0	2,5	4,3	25,4	131,2	27,0	0,8	0,6	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	7,2	5,8	31,2	200,0	0	23,6	4,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	2	19,2	19,3	162,7	109,1	3,8	1,2	
2008	430	ПИЦЦА С СЛАДОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	
2008		ПИЦЦА С СЛАДОМ ВЪЯНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	
Итого за прием пищи:				23,8	14,9	73,2	509,6	2,0	342,3	7,5	0,1	0,4	0,2	0	0,3	5,0	40,0	67,1	349,2	152,4	7,5	2,5	
Всего за день:				23,8	14,9	73,2	509,6	2,0	342,3	7,5	0,1	0,4	0,2	0	0,3	5,0	40,0	67,1	349,2	152,4	7,5	2,5	



Директор

Москвичева Н.Н.

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Обед																							
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ,	50	8,0	8,6	7,0	131,5	0	0	1,5	0	0	0,1	1	0,1	1,7	3,1	7,2	84,0	13,1	1,4	1,2	
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С	255	12,6	15,8	43,4	358,7	17,0	890,2	0,7	0,2	0,3	0,5	0	0,6	2,4	18,8	375,6	372,0	93,2	2,4	2,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	
2008		ЖЕЛТОВАЯ ВЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	
Итого за прием пищи:				24,2	24,9	95,5	688,6	17,0	891,8	3,4	0,2	0,4	0,6	1	0,8	4,5	38,4	401,8	503,9	118,7	6,0	3,9	
Всего за день:				24,2	24,9	95,5	688,6	17,0	891,8	3,4	0,2	0,4	0,6	1	0,8	4,5	38,4	401,8	503,9	118,7	6,0	3,9	



Директор

Москвичева Н.Н.

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Обед																							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬ	250	12,6	10,4	17,8	209,0	5,0	184,8	2,3	0,1	0,3	0,1	1	0,3	2,5	13,1	40,4	147,6	41,0	3,0	2,2	
2008	430	САХАР	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	
2008		СЛАДКОЕ РАЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	
Итого за прием пищи:				16,4	10,9	55,2	377,4	5,0	184,8	3,5	0,1	0,4	0,1	1	0,4	3,0	29,6	62,8	202,9	57,3	5,9	2,9	
Всего за день:				16,4	10,9	55,2	377,4	5,0	184,8	3,5	0,1	0,4	0,1	1	0,4	3,0	29,6	62,8	202,9	57,3	5,9	2,9	





Директор

Москвичева Н.Н.

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Обед																							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	8,9	0	109,2	0,2	78	0,1	0	0	0,1	0,5	0	0,1	7,1	264	150	10,5	0,3	1,1	
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ	155	4,9	7,1	19,1	155,8	0,4	37,5	0,8	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	5,3	100,9	133,3	37,3	0,9	1,0	
2008	430	САХАРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	
2008		РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	
Итого за прием пищи:				15,7	16,5	56,5	433,4	0,6	115,5	2,1	0,1	0,2	0,2	0,5	0,2	0,9	28,9	387,3	338,6	64,1	4,1	2,8	
Всего за день:				15,7	16,5	56,5	433,4	0,6	115,5	2,1	0,1	0,2	0,2	0,5	0,2	0,9	28,9	387,3	338,6	64,1	4,1	2,8	

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Обед																							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И ПИЩЕВЫМИ КОРНЕЯМИ	250	8,7	10,0	11,8	168,1	8,4	192,4	0,5	0,1	0	0,1	1	0,2	2,1	15,5	45,0	114,1	31,3	2,2	1,8	
2008	430	ПИЦЦА С САУДРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	
Итого за прием пищи:				12,5	10,5	49,2	336,5	8,4	192,4	1,7	0,1	0,1	0,1	1	0,3	2,6	32,0	67,4	169,4	47,6	5,1	2,5	
Всего за день:				12,5	10,5	49,2	336,5	8,4	192,4	1,7	0,1	0,1	0,1	1	0,3	2,6	32,0	67,4	169,4	47,6	5,1	2,5	





Директор

Москвичева Н.Н.

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг
Обед																						
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	7,9	4,4	3,0	78,9	0,5	187,5	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0	1,3	1,6	20,3	82,7	14,7	0,4	0,2
2008	123	МАРГОВЕЛЫ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,4	19,1	123,1	10,3	26,7	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,3	12,1	68,2	26,7	1,2	0,5
2008	431	САХАРОВИЧЕВ	185/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0
2008		ЖЕЛТОВАЯ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7
Итого за прием пищи:				14,3	9,3	59,7	372,6	11,9	214,3	1,6	0,2	0,4	0,2	0	0,5	3,2	29,0	57,3	207,6	58,4	4,6	1,4
Всего за день:				14,3	9,3	59,7	372,6	11,9	214,3	1,6	0,2	0,4	0,2	0	0,5	3,2	29,0	57,3	207,6	58,4	4,6	1,4





МОСКВИЧЕВА Н.Н.

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Обед																							
2008	311	ПЛОДЫ И ПТИЦЫ	150	15,3	20,5	25,1	333,2	1,4	173,7	3,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,1	11,7	19,4	165,4	32,2	1,7	2,1	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	
2008		ЖЕЛТОВАЯ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	
Итого за прием пищи:				18,9	21,0	70,2	531,6	1,4	175,3	5,0	0	0,2	0,1	0,4	0,6	5,5	28,2	38,4	213,3	44,6	3,9	2,8	
Всего за день:				18,9	21,0	70,2	531,6	1,4	175,3	5,0	0	0,2	0,1	0,4	0,6	5,5	28,2	38,4	213,3	44,6	3,9	2,8	

11 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Обед																							
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ,	50	8,0	8,6	7,0	131,5	0	0	1,5	0	0	0,1	1	0,1	1,7	3,1	7,2	84,0	13,1	1,4	1,2	
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-х видов)	150	2,4	7,7	14,2	133,2	11,2	474,1	1,6	0,1	0,1	0	0	0,1	1,0	12,3	41,9	60,3	28,4	1,2	0,6	
2008	430	Чай с сахаром	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0		
2008		Чай с лимонной	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	
Итого за прием пищи:				14,2	16,8	58,6	433,1	11,2	474,1	4,3	0,1	0,2	0,1	1	0,3	3,2	31,9	71,5	199,6	57,8	5,5	2,5	
Всего за день:				14,2	16,8	58,6	433,1	11,2	474,1	4,3	0,1	0,2	0,1	1	0,3	3,2	31,9	71,5	199,6	57,8	5,5	2,5	



Директор

Москвичева Н.Н.

12 день



Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Обед																							
2008	189	КАША МАННАЯ	155	4,4	5,9	20,7	149,5	0,4	37,0	0,7	0,1	0	0,1	0	0	0,3	5,3	90,9	80,6	13,8	0,3	0,4	
2008	430	САХАР С САХАРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	
2008		СЛИВОЧНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	
Итого за прием пищи:				8,2	6,4	58,1	317,9	0,4	37,0	1,9	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,8	21,8	113,3	135,9	30,1	3,2	1,1	
Всего за день:				8,2	6,4	58,1	317,9	0,4	37,0	1,9	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,8	21,8	113,3	135,9	30,1	3,2	1,1	

I, мкг
0
0,8
0
3,1
3,9
3,9

I, мкг
4,1
0
3,1
7,2
7,2

I, мкг
33,0
2
0
3,1
38,1
38,1

I, МКГ
2,7
39,5
0
3,1
45,3
45,3

I, мкг

7,2
0
3,1
10,3
10,3

I, мкг
0
8,5
0
3,1
11,6
11,6

I, МКГ

8,4
0
3,1
11,5
11,5

I, МКГ
19,0
6,5
0
3,1
28,6
28,6

I, МКГ
5,7
0
3,1
8,8
8,8

I, мкг
6,7
4,5
3,1
14,3
14,3

I, мкг
2,7
5,6
0
3,1
11,4
11,4

I, мкг

6,8
0
3,1
9,9
9,9

