



Директор

Москвичева Н.Н.

1 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	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	9,1	9,1	4,3	0	0	0	0	0	0,2	3,6	20,9	38,4	12,7	0,9	0,2	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬН	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	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	433	КАНАС МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	23,0	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,2	0,6	45,7	213,1	0	0	2	0	0,2	0,1	0	0,1	1,2	27	20,7	75,6	29,7	1,8	0,7	
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:				38,6	40,5	146,0	1078,7	14,6	235,2	11,0	0,2	0,8	0,5	1	0,6	6,0	72,5	234,7	527,7	139,4	10,6	4,9	
Всего за день:				38,6	40,5	146,0	1078,7	14,6	235,2	11,0	0,2	0,8	0,5	1	0,6	6,0	72,5	234,7	527,7	139,4	10,6	4,9	



Директор

Москвичева Н.Н.



10.08.2020



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	101	СУП С МАКАРОННЫМ	250	9,6	8,8	17,7	182,6	5,2	182,6	0,8	0	0,1	0,1	1	0,3	2,5	12,6	26,9	116,5	28,2	2,1	1,7
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	12	15,8	0	181,5	0,5	62,2	0,2	0,1	0	0,1	0,4	0,4	4,2	3	10,4	103,4	11,2	1	1,4
2008	131	КАРТОФЛЬ ТУШЕНАЯ	50	2,9	4,8	12,1	102,5	26,5	58,6	2,2	0	0	0,1	0	0,2	1,0	16,4	67,1	47,3	24,2	1,5	0,6
2008		ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	1,1	30	0	0	0	0,3	0	0	0,2	0	180	142,5	21	0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,2	0,6	45,7	213,1	0	0	2	0	0,2	0,1	0	0,1	1,2	27	20,7	75,6	29,7	1,8	0,7
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:				38,3	32,8	103,3	863,9	33,3	333,4	6,4	0,1	0,4	0,7	1,4	1,1	9,5	75,5	315,0	533,2	124,8	8,6	5,1
Всего за день:				38,3	32,8	103,3	863,9	33,3	333,4	6,4	0,1	0,4	0,7	1,4	1,1	9,5	75,5	315,0	533,2	124,8	8,6	5,1



Директор

Москвичева Н.Н.

3 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	Суп (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	84	Щи из свежей	250	8,7	10,1	8,3	153,9	12,4	185,5	0,4	0,1	0	0,1	1	0,3	2,2	13,3	45,0	110,5	28,4	2,0	1,7
2008	231	Рыба, тушенная в	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	442	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	7	7	4	1,4	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
		Хлеб пшеничный	100	7,2	0,6	45,7	213,1	0	0	2	0	0,2	0,1	0	0,1	1,2	27	20,7	75,6	29,7	1,8	0,7
Итого за прием пищи:				47,0	34,6	123,2	975,6	16,6	605,8	10,0	0,2	0,6	0,5	1,5	0,7	8,5	87,5	391,3	684,9	219,2	12,3	6,0
Всего за день:				47,0	34,6	123,2	975,6	16,6	605,8	10,0	0,2	0,6	0,5	1,5	0,7	8,5	87,5	391,3	684,9	219,2	12,3	6,0



Директор

Москвичева Н.Н.

4 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	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С	250	10,3	10,3	12,1	176,4	11,1	105,4	0,3	0,1	0	0,1	1	0,2	2,5	12,5	48,4	143,8	33,8	2,6	1,6	
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	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,2	0,6	45,7	213,1	0	0	2	0	0,2	0,1	0	0,1	1,2	27	20,7	75,6	29,7	1,8	0,7	
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:				41,7	35,8	153,3	1078,1	28,1	997,2	5,7	0,3	0,6	0,8	2	1,1	8,2	77,9	470,9	723,3	182,2	10,4	6,2	
Всего за день:				41,7	35,8	153,3	1078,1	28,1	997,2	5,7	0,3	0,6	0,8	2	1,1	8,2	77,9	470,9	723,3	182,2	10,4	6,2	



Директор

Москвичева Н.Н.



5 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	98	СУП КАРТОФЕЛЬН	250	9,5	8,8	18,5	186,0	6,6	176,0	0,9	0	0,1	0,2	1	0,3	2,6	13,6	28,5	146,7	33,4	2,1	1,8
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫ	50	12	15,8	0	181,5	0,5	62,2	0,2	0,1	0	0,1	0,4	0,4	4,2	3	10,4	103,4	11,2	1	1,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,3	4,6	32,8	188,9	0	23,6	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	9,2	40,9	7,4	0,9	0,4
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	200	0,7	0,3	27,0	122,9	80	130,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	19,3	3,1	4,9	0,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,2	0,6	45,7	213,1	0	0	2	0	0,2	0,1	0	0,1	1,2	27	20,7	75,6	29,7	1,8	0,7
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:				38,3	30,6	147,3	1004,6	87,1	392,5	5,5	0,2	0,5	0,5	1,4	1,0	9,1	70,3	98,0	417,6	97,1	8,5	5,0
Всего за день:				38,3	30,6	147,3	1004,6	87,1	392,5	5,5	0,2	0,5	0,5	1,4	1,0	9,1	70,3	98,0	417,6	97,1	8,5	5,0



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	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	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	289	ВИТЧИНО-БЕЛОРУССКИ	50	9,7	11,0	0,5	133,1	0,3	9	1,7	0,1	0	0,1	1,3	0,2	1,9	5,2	8,7	97,7	11,6	1,5	1,8	
2008	326	СВИЩЕННЫ	150	3,5	4,4	35,7	192,6	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	10,1	13,8	73,5	25,2	0,5	0,8	
2008	442	СЛАДОЧНЫ	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	7	7	4	1,4	0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,2	0,6	45,7	213,1	0	0	2	0	0,2	0,1	0	0,1	1,2	27	20,7	75,6	29,7	1,8	0,7	
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:				33,2	26,6	127,1	865,1	10,7	225,0	5,7	0,3	0,3	0,3	2,3	0,7	6,3	74,4	105,1	415,8	112,3	9,6	5,8	
Всего за день:				33,2	26,6	127,1	865,1	10,7	225,0	5,7	0,3	0,3	0,3	2,3	0,7	6,3	74,4	105,1	415,8	112,3	9,6	5,8	



Директор

Москвичева Н.Н.

7 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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИ	250	8,9	10,9	13,0	180,9	8,0	161,3	2,4	0	0	0,1	1	0,2	2,2	12,1	35,5	113,0	28,6	1,9	1,7
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	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,5	22,3	137,7	12	27,2	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12	14,0	79,2	31,1	1,4	0,5
2008	431	САХАР И СЛАДОСЛАД	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
		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	100	7,2	0,6	45,7	213,1	0	0	2	0	0,2	0,1	0	0,1	1,2	27	20,7	75,6	29,7	1,8	0,7
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:				30,8	20,9	121,6	781,2	21,6	376,1	6,1	0,2	0,6	0,4	1	0,9	6,8	69,8	115,4	407,2	121,1	8,5	3,8
Всего за день:				30,8	20,9	121,6	781,2	21,6	376,1	6,1	0,2	0,6	0,4	1	0,9	6,8	69,8	115,4	407,2	121,1	8,5	3,8



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	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	1,1	10,1	3,3	110,9	23,8	161,0	4,7	0	0	0	0	0,1	0,5	11,4	29,9	23,9	17,8	0,9	0,2	
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСК	250	9,2	10,3	15,4	185,3	6,7	185,4	0,7	0,1	0,1	0,2	1	0,3	2,5	12,0	29,1	133,2	32,9	2,1	1,6	
2008	311	ПЛОДОВЫЕ 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	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,2	0,6	45,7	213,1	0	0	2	0	0,2	0,1	0	0,1	1,2	27	20,7	75,6	29,7	1,8	0,7	
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:				36,4	42,0	134,6	1040,9	31,9	521,7	12,4	0,1	0,5	0,4	1,4	1,1	9,7	78,6	118,1	446,0	125,0	8,7	5,3	
Всего за день:				36,4	42,0	134,6	1040,9	31,9	521,7	12,4	0,1	0,5	0,4	1,4	1,1	9,7	78,6	118,1	446,0	125,0	8,7	5,3	



Директор

Москвичева Н.Н.

9 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,2	8,7	7,8	114,1	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0,1	0	4,1	11,7	2	0,2	0,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ	250	8,7	10,1	8,3	153,9	12,4	185,5	0,4	0,1	0	0,1	1	0,3	2,2	13,3	45,0	110,5	28,4	2,0	1,7
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В	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	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	6,0	36,5	209,0	0	33	0,4	0,1	0	0	0	0,1	0,7	10,3	9,6	75,1	24,6	0,5	0,8
2008		ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	1,1	30	0	0	0	0,3	0	0	0,2	0	180	142,5	21	0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,2	0,6	45,7	213,1	0	0	2	0	0,2	0,1	0	0,1	1,2	27	20,7	75,6	29,7	1,8	0,7
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:				40,1	36,8	130,7	1015,5	15,5	626,2	6,4	0,4	0,4	0,6	1	0,6	7,3	71,4	294,7	594,5	143,2	7,5	4,6
Всего за день:				40,1	36,8	130,7	1015,5	15,5	626,2	6,4	0,4	0,4	0,6	1	0,6	7,3	71,4	294,7	594,5	143,2	7,5	4,6



Директор

Москвичева Н.Н.

10 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	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	0,9	10,1	2,9	107,8	18,0	98,0	4,5	0	0	0	0	0	0,3	8,3	24,5	29,5	15,9	1,0	0,2	
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМ	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	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	141	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,6	10,8	12,7	158,1	8,9	360,8	2,3	0,1	0	0	0	0,1	0,8	10,4	43,3	59,6	23,1	1,1	0,5	
2008	394	СУП С СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0	0,1	0,8	13,2	4	4,4	0,8	0,1		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,2	0,6	45,7	213,1	0	0	2	0	0,2	0,1	0	0,1	1,2	27	20,7	75,6	29,7	1,8	0,7	
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:				31,8	41,0	131,2	1006,4	29,3	645,9	12,6	0,2	0,3	0,3	2	0,5	6,3	75,5	143,2	395,6	114,8	9,9	4,9	
Всего за день:				31,8	41,0	131,2	1006,4	29,3	645,9	12,6	0,2	0,3	0,3	2	0,5	6,3	75,5	143,2	395,6	114,8	9,9	4,9	

I, мкг
2,7
7,2
0
0,8
9
0
3,1
22,8
22,8

I, мкг
6,7
4,1
5,0
0
0
3,1
18,9
18,9

I, мкг
0
6,7
33,0
2
1
3,1
0
45,8
45,8

I, мкг
6,5
2,7
39,5
0
0
3,1
51,8
51,8

I, мкг
7,5
4,1
0,8
0
0
3,1
15,5
15,5

I, мкг
8,4
4,8
0,7
1
0
3,1
18,0
18,0

I, мкг
6,0
19,0
7,5
0
0
3,1
35,6
35,6

I, мкг
1,4
7,4
5,7
0
0
3,1
17,6
17,6

I, мкг
0
6,7
33,0
0,8
0
0
3,1
43,6
43,6

I, мкг
2,0
4,1
2,7
5,7
0,8
0
3,1
18,4
18,4

