|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 75 | 0,00 | 6,3 | 10,9 | 1,2 | 122,6 | 0,1 | 134,2 | 1,1 | 1,1 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | | 48,6 | 100,0 | 7,8 | | 1,1 | 0,6 | 97,3 | 11,3 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | | 50 | 0,00 | 1,0 | 0,1 | 1,9 | 11,7 | 1,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,9 | | 5,9 | 18,1 | 6,1 | | 0,2 | 0,2 | 32,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | | 176,0 | 100,0 | 7,0 | | 0,2 | 0,7 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **19,5** | **30,3** | **23,0** | **435,0** | **2,6** | **282,1** | **2,3** | **1,3** | **0,2** | **0,6** | **0,6** | **0,2** | **0,7** | **19,4** | | **463,0** | **411,9** | **52,2** | | **2,7** | **2,7** | **489,2** | **31,6** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 80 | БОРЩ СИБИРСКИЙ | | 200/25 | 0,00 | 10,0 | 8,9 | 11,7 | 161,6 | 6,4 | 152,1 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,3 | 2,0 | 12,1 | | 46,7 | 136,2 | 32,3 | | 2,3 | 1,7 | 442,4 | 7,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | 60 | 0,00 | 1,5 | 5,2 | 7,9 | 81,6 | 0,5 | 31,2 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,7 | | 8,6 | 28,9 | 8,6 | | 0,6 | 0,2 | 49,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,8 | 3,3 | 39,8 | 1,0 | 60,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,2 | | 6,4 | 7,0 | 4,2 | | 0,2 | 0,1 | 54,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 130 | 0,00 | 4,0 | 4,4 | 25,0 | 152,0 | 0,0 | 23,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 13,4 | | 39,1 | 131,4 | 20,1 | | 0,8 | 0,5 | 87,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | | 50 | 0,00 | 0,4 | 2,5 | 1,1 | 28,8 | 4,6 | 4,6 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,8 | | 10,5 | 19,2 | 6,4 | | 0,5 | 0,1 | 64,2 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 86,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 8,9 | 0,0 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **20,3** | **24,2** | **95,1** | **664,9** | **12,5** | **273,0** | **4,5** | **0,3** | **0,3** | **0,2** | **1,0** | **0,7** | **4,0** | **48,8** | | **130,9** | **367,0** | **87,0** | | **5,8** | **3,0** | **771,3** | **10,9** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ | | 75/20 | 0,00 | 15,4 | 11,8 | 18,4 | 235,8 | 0,2 | 44,1 | 1,7 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,8 | | 171,1 | 199,1 | 23,4 | | 0,5 | 0,6 | 171,5 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | МАНДАРИН | | 200 | 0,00 | 1,5 | 0,4 | 13,7 | 68,6 | 30,5 | 16,0 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | | 63,2 | 30,7 | 19,9 | | 0,2 | 0,0 | 310,8 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **17,9** | **12,4** | **52,3** | **396,4** | **34,7** | **60,2** | **2,1** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,1** | **0,3** | **0,9** | **3,0** | | **248,2** | **243,8** | **51,3** | | **3,4** | **0,7** | **722,3** | **3,9** | **0,3** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | 150 | 0,00 | 33,1 | 20,4 | 94,4 | 689,8 | 34,3 | 19465, 1 | 8,2 | 0,1 | 0,7 | 0,9 | 0,4 | 2,4 | 15,1 | 123,0 | | 582,6 | 792,1 | 454,3 | | 13,1 | 6,5 | 3266,1 | 70,0 | 0,7 | 0,0 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 40 | 0,00 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,2 | 0,0 | 72,4 | 0,7 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2,4 | | 17,2 | 60,1 | 3,8 | | 0,8 | 0,4 | 48,7 | 7,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,6 | 2,2 | 35,1 | 9,9 | 47,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,8 | | 8,1 | 15,1 | 8,5 | | 0,5 | 0,2 | 120,5 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **47,9** | **32,0** | **133,4** | **1004,1** | **45,3** | **19621,** **6** | **11,3** | **0,9** | **0,9** | **1,4** | **0,6** | **2,6** | **16,3** | **146,4** | | **847,1** | **1082,8** | **510,8** | | **15,6** | **8,3** | **3819,3** | **96,8** | **0,8** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | МАРМЕЛАД | | 30 | 0,00 | 0,4 | 2,6 | 17,5 | 94,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 3,5 | 11,3 | 10,5 | | 0,7 | 0,0 | 34,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | | 240,0 | 190,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,2** | **7,6** | **25,5** | **200,2** | **1,4** | **44,0** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,4** | **0,8** | **0,1** | **0,3** | **15,6** | | **243,5** | **201,3** | **38,5** | | **0,9** | **0,8** | **326,5** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **111,8** | **106,5** | **329,3** | **2700,6** | **96,5** | **20281,** **0** | **20,4** | **2,5** | **1,6** | **2,8** | **3,1** | **3,7** | **22,1** | **233,2** | | **1932,7** | **2306,9** | **739,8** | | **28,5** | **15,5** | **6128,5** | **161,3** | **1,2** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **2,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 40 | 0,00 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,2 | 0,0 | 72,4 | 0,7 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2,4 | | 17,2 | 60,1 | 3,8 | | 0,8 | 0,4 | 48,7 | 7,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 254 | СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | | 50 | 0,00 | 5,2 | 11,2 | 0,2 | 117,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | | 15,8 | 71,6 | 9,0 | | 0,8 | 0,0 | 110,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | 100 | 0,00 | 2,3 | 2,7 | 9,3 | 70,1 | 21,3 | 56,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 13,0 | | 56,0 | 38,8 | 19,2 | | 1,2 | 0,5 | 246,5 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 50 | 0,00 | 0,5 | 0,0 | 1,1 | 6,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 6,3 | 11,7 | 9,0 | | 0,5 | 0,0 | 145,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 0,1 | 26,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | | 88,0 | 50,0 | 3,5 | | 0,1 | 0,4 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ С САХАРОМ | | 200/20 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 27,3 | 173,9 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 227,2 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 307,2 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **22,1** | **34,1** | **48,8** | **579,2** | **24,4** | **250,4** | **1,7** | **1,0** | **0,3** | **0,6** | **0,3** | **0,3** | **2,2** | **25,3** | | **416,1** | **425,9** | **75,6** | | **4,5** | **2,4** | **901,7** | **31,2** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 200 | 0,00 | 2,2 | 2,2 | 15,1 | 87,5 | 5,3 | 140,8 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 7,8 | | 19,1 | 46,1 | 18,7 | | 0,8 | 0,4 | 381,5 | 3,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 60 | 0,00 | 9,2 | 6,3 | 5,1 | 109,8 | 2,0 | 26,7 | 2,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,9 | 6,4 | | 31,6 | 146,5 | 35,8 | | 1,1 | 0,7 | 283,6 | 78,2 | 0,3 | 0,0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,8 | 3,3 | 39,8 | 1,0 | 60,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,2 | | 6,4 | 7,0 | 4,2 | | 0,2 | 0,1 | 54,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 110 | 0,00 | 4,6 | 3,8 | 26,2 | 153,5 | 0,0 | 19,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | | 22,4 | 100,8 | 23,8 | | 1,7 | 0,0 | 98,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,6 | 1,7 | 32,5 | 8,0 | 32,3 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,7 | | 8,8 | 16,3 | 7,8 | | 0,5 | 0,1 | 100,1 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 405 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 26,5 | 107,0 | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | | 15,5 | 8,5 | 4,0 | | 0,6 | 0,1 | 85,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **21,0** | **18,2** | **102,2** | **645,0** | **17,5** | **280,9** | **7,0** | **0,2** | **0,4** | **0,2** | **0,0** | **0,5** | **3,0** | **36,3** | | **114,5** | **369,7** | **107,8** | | **6,4** | **1,9** | **1076,1** | **85,7** | **0,4** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ | | 80/20 | 0,00 | 15,3 | 10,1 | 22,2 | 235,4 | 0,2 | 44,0 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 1,3 | | 171,1 | 205,1 | 25,7 | | 0,6 | 0,5 | 176,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | БАНАН | | 200 | 0,00 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | | 16,0 | 56,0 | 84,0 | | 1,2 | 0,0 | 696,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **19,3** | **11,3** | **84,4** | **519,4** | **24,2** | **84,0** | **1,1** | **0,1** | **0,2** | **0,4** | **0,1** | **0,1** | **1,9** | **1,5** | | **201,1** | **275,1** | **117,7** | | **4,6** | **0,6** | **1112,8** | **3,8** | **0,0** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 60 | 0,00 | 15,4 | 13,1 | 0,2 | 172,0 | 0,8 | 27,7 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 4,2 | 3,1 | | 11,6 | 125,7 | 15,1 | | 1,0 | 1,1 | 208,1 | 3,5 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | | 110 | 0,00 | 2,3 | 7,2 | 16,3 | 136,0 | 8,8 | 225,1 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,1 | 10,6 | | 21,1 | 66,3 | 26,6 | | 1,2 | 0,6 | 604,6 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | | 50 | 0,00 | 0,9 | 3,8 | 4,6 | 54,9 | 2,9 | 13,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 7,1 | | 16,3 | 22,7 | 11,1 | | 0,7 | 0,3 | 171,9 | 3,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **28,7** | **29,3** | **57,7** | **592,9** | **13,5** | **303,5** | **3,7** | **0,1** | **0,3** | **0,5** | **0,4** | **0,9** | **6,4** | **36,9** | | **288,2** | **430,1** | **97,1** | | **4,1** | **3,3** | **1368,6** | **31,8** | **0,2** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | ЗЕФИР | | 35 | 0,00 | 0,5 | 2,4 | 26,1 | 125,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 5,7 | 12,9 | 8,5 | | 0,5 | 0,0 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | | 240,0 | 190,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,3** | **7,4** | **34,1** | **231,7** | **1,4** | **44,0** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,4** | **0,8** | **0,1** | **0,3** | **15,6** | | **245,7** | **202,9** | **36,5** | | **0,7** | **0,8** | **327,0** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **97,4** | **100,3** | **327,2** | **2568,2** | **81,1** | **962,8** | **13,6** | **1,3** | **1,2** | **2,0** | **1,6** | **1,9** | **13,8** | **115,6** | | **1265,6** | **1703,7** | **434,8** | | **20,4** | **9,0** | **4786,1** | **170,4** | **0,6** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | | 150 | 0,00 | 2,7 | 2,8 | 11,0 | 78,0 | 0,4 | 18,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | | 85,2 | 73,1 | 14,3 | | 0,2 | 0,4 | 119,0 | 6,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 15 | КОЛБАСА П\К(ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 1,6 | 3,7 | 0,0 | 39,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 2,8 | 20,0 | 2,4 | | 0,2 | 0,0 | 32,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **7,1** | **15,2** | **41,9** | **335,6** | **4,4** | **77,9** | **0,8** | **0,2** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **0,1** | **0,8** | **9,4** | | **107,7** | **130,8** | **29,4** | | **4,2** | **0,8** | **427,4** | **10,3** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 79 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | | 250 | 0,00 | 3,5 | 4,2 | 14,0 | 106,1 | 5,5 | 192,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,6 | 9,8 | | 45,7 | 84,6 | 30,2 | | 1,5 | 0,4 | 432,3 | 5,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 260 | АЗУ | | 180 | 0,00 | 14,7 | 17,8 | 15,4 | 270,6 | 8,0 | 8,1 | 3,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 1,9 | 0,6 | 3,7 | 15,0 | | 19,5 | 176,4 | 36,1 | | 2,7 | 2,8 | 780,7 | 10,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 32 | РЕДИС С МАСЛОМ | | 50 | 0,00 | 0,6 | 2,5 | 1,8 | 32,6 | 10,6 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,9 | | 17,4 | 20,8 | 6,0 | | 0,5 | 0,1 | 112,0 | 3,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 86,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 8,9 | 0,0 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **22,7** | **24,9** | **77,3** | **610,4** | **24,2** | **201,7** | **6,1** | **0,1** | **0,3** | **0,3** | **1,9** | **0,8** | **4,9** | **43,2** | | **102,2** | **326,2** | **87,8** | | **6,2** | **3,8** | **1399,2** | **19,9** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | 100/10 | 0,00 | 15,1 | 13,6 | 22,6 | 266,5 | 0,2 | 72,3 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 2,1 | | 135,6 | 191,4 | 24,9 | | 1,0 | 0,4 | 208,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | | 200 | 0,00 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,0 | 10,0 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,6 | 4,0 | | 32,0 | 22,0 | 16,0 | | 4,4 | 0,3 | 556,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **21,7** | **19,3** | **51,4** | **462,6** | **21,3** | **119,3** | **2,5** | **0,1** | **0,2** | **0,5** | **0,0** | **0,2** | **1,3** | **6,1** | | **394,4** | **383,5** | **67,4** | | **5,6** | **1,6** | **1070,9** | **24,9** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 70 | 0,00 | 17,9 | 15,3 | 0,2 | 200,6 | 0,9 | 32,3 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 3,6 | | 13,5 | 146,6 | 17,6 | | 1,2 | 1,3 | 242,8 | 4,1 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | 100 | 0,00 | 2,3 | 2,7 | 9,3 | 70,1 | 21,3 | 56,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 13,0 | | 56,0 | 38,8 | 19,2 | | 1,2 | 0,5 | 246,5 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,6 | 2,2 | 35,1 | 9,9 | 47,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,8 | | 8,1 | 15,1 | 8,5 | | 0,5 | 0,2 | 120,5 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **30,8** | **25,8** | **48,3** | **535,8** | **33,2** | **172,5** | **2,9** | **0,1** | **0,3** | **0,5** | **0,4** | **0,8** | **6,8** | **37,6** | | **316,7** | **415,9** | **89,5** | | **4,1** | **3,3** | **993,7** | **27,9** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | МАРМЕЛАД | | 30 | 0,00 | 0,4 | 2,6 | 17,5 | 94,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 3,5 | 11,3 | 10,5 | | 0,7 | 0,0 | 34,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **1,4** | **2,8** | **37,7** | **186,2** | **4,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,3** | **0,2** | | **17,5** | **25,3** | **18,5** | | **3,5** | **0,1** | **274,5** | **2,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **83,7** | **88,0** | **256,6** | **2130,6** | **87,0** | **571,4** | **12,3** | **0,4** | **0,9** | **1,5** | **2,3** | **2,1** | **14,0** | **96,5** | | **938,5** | **1281,7** | **292,6** | | **23,6** | **9,6** | **4165,6** | **85,1** | **0,3** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **3,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | | 150 | 0,00 | 3,1 | 3,2 | 10,0 | 79,5 | 0,4 | 18,9 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,1 | | 88,7 | 87,5 | 20,6 | | 0,4 | 0,6 | 139,7 | 7,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 15 | КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 1,2 | 1,3 | 0,0 | 16,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | | 3,8 | 18,8 | 3,3 | | 0,2 | 0,0 | 29,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **7,1** | **13,2** | **40,9** | **313,8** | **4,4** | **77,9** | **1,1** | **0,2** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **0,2** | **0,9** | **10,2** | | **112,2** | **144,0** | **36,7** | | **4,4** | **1,0** | **444,5** | **10,7** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 79 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | | 200 | 0,00 | 8,4 | 8,2 | 11,2 | 147,7 | 4,4 | 153,6 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 10,5 | | 39,1 | 121,8 | 30,5 | | 2,0 | 1,4 | 450,2 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 260 | АЗУ | | 180 | 0,00 | 14,7 | 17,8 | 15,4 | 270,6 | 8,0 | 8,1 | 3,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 1,9 | 0,6 | 3,7 | 15,0 | | 19,5 | 176,4 | 36,1 | | 2,7 | 2,8 | 780,7 | 10,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ | | 50 | 0,00 | 0,9 | 3,8 | 4,6 | 54,9 | 2,9 | 13,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 7,1 | | 16,3 | 22,7 | 11,1 | | 0,7 | 0,3 | 171,9 | 3,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 86,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 8,9 | 0,0 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **27,9** | **30,2** | **77,3** | **674,3** | **15,3** | **177,1** | **6,9** | **0,1** | **0,3** | **0,3** | **2,7** | **0,9** | **6,1** | **48,1** | | **94,6** | **365,3** | **93,2** | | **6,9** | **4,9** | **1476,9** | **21,2** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | 100/10 | 0,00 | 15,1 | 13,4 | 22,6 | 266,5 | 0,2 | 72,3 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 2,1 | | 135,6 | 191,4 | 24,9 | | 1,0 | 0,4 | 208,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 0,00 | 3,7 | 2,9 | 22,9 | 130,8 | 0,5 | 17,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,8 | | 117,4 | 104,6 | 28,9 | | 0,9 | 0,7 | 207,3 | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | | 200 | 0,00 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,0 | 10,0 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,6 | 4,0 | | 32,0 | 22,0 | 16,0 | | 4,4 | 0,3 | 556,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **19,6** | **17,1** | **65,1** | **491,3** | **20,7** | **100,0** | **2,5** | **0,1** | **0,1** | **0,4** | **0,0** | **0,2** | **1,3** | **7,9** | | **285,1** | **318,0** | **69,8** | | **6,3** | **1,4** | **971,6** | **15,0** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 50 | 0,00 | 12,8 | 10,9 | 0,1 | 143,3 | 0,7 | 23,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 2,6 | | 9,6 | 104,7 | 12,6 | | 0,9 | 0,9 | 173,4 | 2,9 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | 100 | 0,00 | 2,3 | 2,7 | 9,3 | 70,1 | 21,3 | 56,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 13,0 | | 56,0 | 38,8 | 19,2 | | 1,2 | 0,5 | 246,5 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 50 | 0,00 | 0,5 | 0,0 | 1,1 | 6,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 6,3 | 11,7 | 9,0 | | 0,5 | 0,0 | 145,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **25,7** | **18,8** | **47,1** | **449,7** | **25,0** | **116,1** | **1,6** | **0,1** | **0,2** | **0,5** | **0,3** | **0,6** | **5,3** | **31,7** | | **311,1** | **370,7** | **85,0** | | **3,8** | **2,7** | **948,9** | **25,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | | 40 | 0,00 | 2,4 | 1,9 | 30,0 | 146,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 4,4 | 20,0 | 3,6 | | 0,3 | 0,0 | 28,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **3,4** | **2,1** | **50,2** | **238,4** | **4,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,4** | **0,2** | | **18,4** | **34,0** | **11,6** | | **3,1** | **0,1** | **268,4** | **2,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **83,7** | **81,4** | **280,6** | **2167,5** | **69,4** | **471,0** | **12,1** | **0,4** | **0,9** | **1,3** | **3,0** | **2,0** | **13,9** | **98,2** | | **821,4** | **1231,9** | **296,3** | | **24,5** | **10,2** | **4110,2** | **74,7** | **0,2** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | | 150 | 0,00 | 3,0 | 2,8 | 10,7 | 77,6 | 0,4 | 18,9 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,1 | | 86,1 | 67,8 | 11,7 | | 0,2 | 0,4 | 121,7 | 6,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | | 176,0 | 100,0 | 7,0 | | 0,2 | 0,7 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 0,00 | 2,2 | 1,2 | 24,3 | 114,6 | 0,3 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 68,0 | 65,9 | 18,7 | | 0,6 | 0,2 | 110,4 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **11,6** | **18,4** | **45,7** | **390,8** | **0,8** | **138,7** | **1,1** | **0,2** | **0,1** | **0,3** | **0,3** | **0,1** | **0,7** | **14,3** | | **335,9** | **257,4** | **42,1** | | **1,9** | **1,6** | **285,1** | **12,7** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | 200 | 0,00 | 1,4 | 3,3 | 6,4 | 59,1 | 9,6 | 148,4 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,6 | 7,4 | | 32,3 | 32,5 | 15,9 | | 0,7 | 0,4 | 241,4 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ | | 60 | 0,00 | 8,7 | 9,4 | 1,9 | 121,8 | 0,6 | 4,6 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 1,8 | 5,5 | | 6,2 | 85,9 | 11,3 | | 1,3 | 1,6 | 183,9 | 3,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 110 | 0,00 | 2,3 | 3,6 | 14,7 | 98,2 | 7,6 | 22,7 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,0 | 7,5 | | 27,1 | 63,3 | 21,6 | | 0,9 | 0,4 | 558,6 | 6,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 33 | РЕДИС С ОГУРЦАМИ | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,5 | 1,4 | 30,7 | 9,1 | 1,5 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | | 15,4 | 19,8 | 6,1 | | 0,5 | 0,1 | 98,9 | 2,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 86,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 8,9 | 0,0 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **16,8** | **19,2** | **70,5** | **510,9** | **26,9** | **178,8** | **3,9** | **0,1** | **0,3** | **0,2** | **1,2** | **0,7** | **4,0** | **38,4** | | **100,5** | **246,0** | **70,4** | | **4,9** | **3,0** | **1156,8** | **17,3** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | | 80 | 0,00 | 15,0 | 10,8 | 8,8 | 187,8 | 0,2 | 38,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2,9 | | 123,3 | 170,1 | 18,4 | | 0,4 | 0,4 | 104,8 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | | 200 | 0,00 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,0 | 10,0 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,6 | 4,0 | | 32,0 | 22,0 | 16,0 | | 4,4 | 0,3 | 556,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **21,6** | **16,5** | **37,6** | **383,9** | **21,3** | **85,8** | **3,0** | **0,0** | **0,2** | **0,5** | **0,0** | **0,2** | **1,1** | **6,9** | | **382,1** | **362,2** | **60,9** | | **5,0** | **1,5** | **967,4** | **23,4** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 234 | РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ | | 65 | 0,00 | 0,8 | 4,5 | 4,8 | 60,8 | 1,2 | 9,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 3,8 | | 9,2 | 19,2 | 4,4 | | 0,3 | 0,3 | 57,7 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,8 | 3,3 | 39,8 | 1,0 | 60,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,2 | | 6,4 | 7,0 | 4,2 | | 0,2 | 0,1 | 54,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 100 | 0,00 | 2,9 | 3,3 | 19,7 | 117,2 | 0,0 | 17,9 | 1,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 7,8 | | 17,9 | 95,2 | 12,5 | | 0,6 | 0,3 | 56,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | 50 | 0,00 | 0,7 | 2,6 | 3,6 | 40,3 | 5,7 | 80,6 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 3,7 | | 13,4 | 19,4 | 8,7 | | 0,4 | 0,2 | 128,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **15,0** | **18,4** | **68,0** | **488,1** | **9,0** | **204,9** | **6,3** | **0,1** | **0,2** | **0,4** | **0,0** | **0,3** | **1,9** | **33,6** | | **286,1** | **356,2** | **74,0** | | **2,8** | **2,1** | **681,1** | **22,3** | **0,0** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | МАРМЕЛАД | | 30 | 0,00 | 0,4 | 2,6 | 17,5 | 94,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 3,5 | 11,3 | 10,5 | | 0,7 | 0,0 | 34,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,2** | **7,5** | **26,7** | **196,3** | **1,1** | **37,0** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,3** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | | **230,3** | **181,4** | **37,0** | | **0,9** | **0,8** | **341,1** | **18,9** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **71,2** | **80,0** | **248,5** | **1970,0** | **59,1** | **645,1** | **14,2** | **0,4** | **0,8** | **1,6** | **1,5** | **1,3** | **7,9** | **93,2** | | **1334,9** | **1403,2** | **284,3** | | **15,5** | **9,1** | **3431,6** | **94,6** | **0,2** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **3,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 145 | КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ | | 80/10 | 0,00 | 3,3 | 11,5 | 15,2 | 172,3 | 6,0 | 65,6 | 1,6 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 8,2 | | 20,3 | 64,7 | 18,0 | | 1,0 | 0,4 | 456,2 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | | 50 | 0,00 | 1,0 | 0,1 | 1,9 | 11,7 | 1,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,9 | | 5,9 | 18,1 | 6,1 | | 0,2 | 0,2 | 32,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 0,00 | 2,2 | 1,2 | 24,3 | 114,6 | 0,3 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 68,0 | 65,9 | 18,7 | | 0,6 | 0,2 | 110,4 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **8,3** | **21,3** | **52,1** | **424,4** | **7,6** | **133,4** | **2,8** | **0,4** | **0,2** | **0,2** | **0,0** | **0,3** | **1,5** | **19,6** | | **99,9** | **172,4** | **47,5** | | **2,7** | **1,2** | **634,2** | **12,3** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | 200 | 0,00 | 4,5 | 3,5 | 14,1 | 103,2 | 3,7 | 147,8 | 1,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 7,2 | | 28,6 | 62,2 | 26,0 | | 1,5 | 0,8 | 375,2 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА | | 60 | 0,00 | 9,4 | 10,1 | 8,3 | 155,4 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 2,1 | 6,7 | | 9,0 | 102,5 | 17,6 | | 1,7 | 1,5 | 178,5 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 110 | 0,00 | 2,3 | 3,6 | 14,7 | 98,2 | 7,6 | 22,7 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,0 | 7,5 | | 27,1 | 63,3 | 21,6 | | 0,9 | 0,4 | 558,6 | 6,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | 50 | 0,00 | 0,7 | 3,1 | 3,8 | 46,3 | 3,4 | 220,3 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 3,4 | | 12,4 | 23,0 | 10,3 | | 0,4 | 0,2 | 125,3 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 86,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 8,9 | 0,0 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **20,8** | **20,7** | **87,0** | **604,2** | **14,7** | **392,4** | **6,4** | **0,1** | **0,4** | **0,3** | **1,2** | **0,8** | **4,7** | **40,4** | | **96,8** | **295,6** | **91,1** | | **6,0** | **3,4** | **1311,7** | **15,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | | 60 | 0,00 | 4,7 | 4,3 | 32,5 | 183,2 | 0,0 | 20,7 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 18,9 | | 11,8 | 43,1 | 7,9 | | 0,5 | 0,3 | 79,7 | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | | 200 | 0,00 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,0 | 10,0 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,6 | 4,0 | | 32,0 | 22,0 | 16,0 | | 4,4 | 0,3 | 556,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,5** | **5,3** | **72,3** | **369,2** | **24,0** | **30,7** | **1,6** | **0,1** | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **1,3** | **23,1** | | **57,8** | **79,1** | **31,9** | | **7,7** | **0,7** | **875,7** | **6,9** | **0,0** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 60 | 0,00 | 0,3 | 2,8 | 2,5 | 36,0 | 0,8 | 178,6 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,0 | | 7,2 | 9,4 | 5,5 | | 0,2 | 0,1 | 51,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 110 | 0,00 | 4,6 | 3,8 | 26,2 | 153,5 | 0,0 | 19,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | | 22,4 | 100,8 | 23,8 | | 1,7 | 0,0 | 98,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ | | 50 | 0,00 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 5,9 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 10,4 | 10,8 | 6,3 | | 0,3 | 0,0 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **15,4** | **11,8** | **66,1** | **425,4** | **2,9** | **235,3** | **2,6** | **0,1** | **0,3** | **0,4** | **0,0** | **0,1** | **1,6** | **18,2** | | **279,2** | **336,5** | **79,8** | | **3,4** | **1,4** | **603,8** | **19,8** | **0,0** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108,0 | 0,6 | 44,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,7 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 248,0 | 184,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | МАРМЕЛАД | | 30 | 0,00 | 0,4 | 2,6 | 17,5 | 94,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 3,5 | 11,3 | 10,5 | | 0,7 | 0,0 | 34,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,2** | **7,6** | **25,9** | **202,2** | **0,6** | **44,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **0,7** | **0,0** | **0,3** | **0,0** | | **251,5** | **195,3** | **38,5** | | **0,9** | **0,8** | **326,5** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **57,2** | **66,7** | **303,4** | **2025,4** | **49,8** | **835,9** | **13,4** | **0,7** | **1,0** | **1,2** | **1,9** | **1,4** | **9,4** | **101,2** | | **785,2** | **1078,8** | **288,8** | | **20,8** | **7,5** | **3751,9** | **72,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,2** | **5,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | | 150 | 0,00 | 4,4 | 6,4 | 18,9 | 147,4 | 0,6 | 41,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 4,4 | | 126,5 | 118,0 | 23,4 | | 0,4 | 0,7 | 188,5 | 10,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 0,00 | 2,2 | 1,2 | 24,3 | 114,6 | 0,3 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 68,0 | 65,9 | 18,7 | | 0,6 | 0,2 | 110,4 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **8,4** | **16,1** | **53,9** | **387,8** | **0,9** | **108,8** | **1,1** | **0,2** | **0,1** | **0,3** | **0,0** | **0,1** | **0,8** | **11,9** | | **200,2** | **207,6** | **46,8** | | **2,0** | **1,2** | **334,3** | **16,5** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | 200 | 0,00 | 6,7 | 6,4 | 13,2 | 132,4 | 7,1 | 143,7 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,4 | 2,0 | 10,4 | | 21,6 | 97,9 | 27,5 | | 1,6 | 1,3 | 584,4 | 6,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | 60 | 0,00 | 5,3 | 6,6 | 4,3 | 93,9 | 7,3 | 0,9 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 1,2 | 7,1 | | 22,7 | 60,0 | 12,8 | | 1,0 | 1,0 | 165,2 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 124 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | | 110 | 0,00 | 2,4 | 3,1 | 13,2 | 87,8 | 6,5 | 19,8 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 6,3 | | 43,6 | 67,5 | 20,8 | | 0,8 | 0,4 | 496,7 | 6,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,6 | 1,7 | 32,5 | 8,0 | 32,3 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,7 | | 8,8 | 16,3 | 7,8 | | 0,5 | 0,1 | 100,1 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 405 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 26,5 | 107,0 | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | | 15,5 | 8,5 | 4,0 | | 0,6 | 0,1 | 85,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **18,9** | **19,2** | **83,2** | **568,5** | **30,0** | **197,9** | **4,5** | **0,1** | **0,3** | **0,3** | **1,4** | **0,9** | **4,8** | **43,8** | | **123,0** | **294,6** | **86,6** | | **5,9** | **3,5** | **1504,9** | **19,8** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | 100/10 | 0,00 | 15,1 | 13,6 | 22,6 | 266,5 | 0,2 | 72,3 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 2,1 | | 135,6 | 191,4 | 24,9 | | 1,0 | 0,4 | 208,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | | 200 | 0,00 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,0 | 10,0 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,6 | 4,0 | | 32,0 | 22,0 | 16,0 | | 4,4 | 0,3 | 556,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **16,9** | **14,6** | **62,4** | **452,5** | **24,2** | **82,3** | **2,5** | **0,1** | **0,1** | **0,3** | **0,0** | **0,3** | **1,3** | **6,3** | | **181,6** | **227,4** | **48,9** | | **8,2** | **0,8** | **1004,3** | **8,0** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | 150 | 0,00 | 33,1 | 21,6 | 94,5 | 700,4 | 34,4 | 19431, 1 | 11,1 | 0,0 | 0,7 | 0,9 | 0,4 | 2,4 | 15,1 | 123,1 | | 581,9 | 791,7 | 454,5 | | 13,1 | 6,5 | 3271,8 | 70,0 | 0,7 | 0,0 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | 50 | 0,00 | 0,7 | 5,1 | 3,6 | 62,8 | 5,7 | 80,6 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 3,7 | | 13,4 | 19,4 | 8,7 | | 0,4 | 0,2 | 128,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **43,9** | **31,9** | **134,7** | **993,2** | **41,2** | **19548,** **7** | **14,4** | **0,0** | **0,9** | **1,2** | **0,4** | **2,5** | **16,3** | **143,0** | | **834,5** | **1026,6** | **507,5** | | **14,8** | **8,0** | **3784,6** | **90,7** | **0,7** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | | 240,0 | 190,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | КАРАМЕЛЬ | | 30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 27,7 | 111,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 3,0 | 1,8 | 2,1 | | 0,5 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **5,8** | **5,0** | **35,7** | **217,3** | **1,4** | **44,0** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,3** | **0,8** | **0,1** | **0,2** | **15,6** | | **243,0** | **191,8** | **30,1** | | **0,7** | **0,8** | **298,0** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **93,9** | **86,8** | **369,9** | **2619,3** | **97,6** | **19981,** **7** | **22,6** | **0,4** | **1,5** | **2,4** | **2,5** | **3,9** | **23,4** | **220,6** | | **1582,3** | **1947,9** | **719,8** | | **31,6** | **14,3** | **6926,2** | **153,0** | **0,9** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 150 | 0,00 | 3,3 | 2,8 | 12,1 | 85,3 | 0,4 | 18,9 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,4 | | 85,8 | 70,4 | 11,8 | | 0,3 | 0,4 | 124,7 | 6,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 0,00 | 2,2 | 1,2 | 24,3 | 114,6 | 0,3 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 68,0 | 65,9 | 18,7 | | 0,6 | 0,2 | 110,4 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **7,3** | **12,5** | **47,1** | **325,7** | **0,7** | **86,7** | **1,1** | **0,2** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **0,1** | **0,7** | **9,9** | | **159,5** | **159,9** | **35,2** | | **1,9** | **0,9** | **270,5** | **12,8** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,9 | 2,2 | 14,5 | 84,3 | 7,7 | 141,5 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,0 | 8,7 | | 20,1 | 55,7 | 23,8 | | 1,0 | 0,4 | 544,3 | 5,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 233 | РЫБА ЖАРЕНАЯ | | 50 | 0,00 | 0,3 | 2,9 | 1,9 | 33,3 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | | 0,5 | 2,4 | 0,4 | | 0,0 | 0,0 | 3,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | | 100 | 0,00 | 2,1 | 6,6 | 14,8 | 123,7 | 8,0 | 204,6 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,0 | 9,6 | | 19,1 | 60,3 | 24,2 | | 1,1 | 0,5 | 549,6 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | 50 | 0,00 | 0,7 | 3,1 | 3,8 | 46,3 | 3,4 | 220,3 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 3,4 | | 12,4 | 23,0 | 10,3 | | 0,4 | 0,2 | 125,3 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 86,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 8,9 | 0,0 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **8,9** | **15,2** | **81,1** | **488,7** | **19,1** | **568,0** | **4,4** | **0,2** | **0,3** | **0,2** | **0,0** | **0,7** | **2,9** | **38,1** | | **71,8** | **185,8** | **74,2** | | **4,0** | **1,7** | **1296,9** | **13,5** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ | | 100/10 | 0,00 | 18,1 | 11,6 | 20,2 | 251,4 | 0,2 | 49,9 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 1,7 | | 172,6 | 227,2 | 27,6 | | 0,8 | 0,5 | 166,6 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | МАНДАРИН | | 200 | 0,00 | 1,5 | 0,4 | 13,7 | 68,6 | 30,5 | 16,0 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | | 63,2 | 30,7 | 19,9 | | 0,2 | 0,0 | 310,8 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **20,6** | **12,2** | **54,1** | **412,0** | **34,7** | **65,9** | **1,8** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,1** | **0,3** | **1,1** | **1,9** | | **249,8** | **271,9** | **55,4** | | **3,8** | **0,6** | **717,4** | **3,2** | **0,3** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 150 | 0,00 | 15,6 | 17,6 | 25,1 | 310,6 | 1,4 | 193,9 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,5 | 4,1 | 11,0 | | 18,9 | 163,1 | 32,9 | | 1,4 | 1,6 | 256,0 | 4,2 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 50 | 0,00 | 0,7 | 2,5 | 4,6 | 44,5 | 7,6 | 1,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,4 | | 18,9 | 14,0 | 6,4 | | 0,4 | 0,2 | 81,9 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **26,4** | **25,3** | **66,3** | **585,1** | **10,1** | **231,8** | **2,9** | **0,1** | **0,2** | **0,4** | **0,3** | **0,6** | **5,3** | **31,6** | | **277,0** | **392,5** | **83,6** | | **3,1** | **3,0** | **721,9** | **24,5** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | | 240,0 | 190,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | | 30 | 0,00 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 3,3 | 15,0 | 2,7 | | 0,2 | 0,0 | 21,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **7,6** | **6,4** | **30,5** | **215,8** | **1,4** | **44,0** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,4** | **0,8** | **0,1** | **0,4** | **15,6** | | **243,3** | **205,0** | **30,7** | | **0,4** | **0,8** | **313,3** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **70,8** | **71,6** | **279,1** | **2027,3** | **66,0** | **996,4** | **10,3** | **0,5** | **0,9** | **1,5** | **1,2** | **1,8** | **10,3** | **97,2** | | **1001,3** | **1215,2** | **279,1** | | **13,1** | **7,0** | **3320,0** | **71,9** | **0,5** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 75 | 0,00 | 6,3 | 11,4 | 1,2 | 127,2 | 0,1 | 118,1 | 2,5 | 1,1 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | | 48,3 | 99,5 | 7,8 | | 1,1 | 0,6 | 96,8 | 11,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **9,1** | **20,1** | **32,1** | **345,0** | **4,1** | **177,1** | **3,2** | **1,2** | **0,1** | **0,3** | **0,3** | **0,2** | **0,5** | **11,0** | | **68,0** | **137,2** | **20,6** | | **4,9** | **1,0** | **372,3** | **14,7** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | | 200 | 0,00 | 1,7 | 3,4 | 10,9 | 79,4 | 8,4 | 148,7 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 7,8 | | 27,0 | 47,2 | 21,3 | | 0,9 | 0,4 | 418,4 | 4,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | | 60 | 0,00 | 1,5 | 4,6 | 8,3 | 78,0 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2,9 | | 5,5 | 27,4 | 8,9 | | 0,6 | 0,1 | 33,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 110 | 0,00 | 4,6 | 3,8 | 26,2 | 153,5 | 0,0 | 19,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | | 22,4 | 100,8 | 23,8 | | 1,7 | 0,0 | 98,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | | 50 | 0,00 | 0,7 | 2,7 | 3,5 | 40,9 | 6,3 | 8,4 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2,1 | | 14,1 | 13,1 | 7,7 | | 0,2 | 0,1 | 174,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 405 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 26,5 | 107,0 | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | | 15,5 | 8,5 | 4,0 | | 0,6 | 0,1 | 85,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **12,5** | **15,0** | **99,7** | **573,7** | **15,9** | **178,1** | **5,0** | **0,1** | **0,3** | **0,2** | **0,0** | **0,4** | **2,7** | **29,1** | | **95,2** | **241,5** | **79,2** | | **5,6** | **1,2** | **883,7** | **6,8** | **0,0** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 221 | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | 100/20 | 0,00 | 15,4 | 12,8 | 31,3 | 295,2 | 0,6 | 365,6 | 2,3 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 5,8 | | 171,9 | 204,9 | 29,8 | | 0,7 | 0,7 | 213,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 0,00 | 2,2 | 1,2 | 24,3 | 114,6 | 0,3 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 68,0 | 65,9 | 18,7 | | 0,6 | 0,2 | 110,4 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | | 200 | 0,00 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,0 | 10,0 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,6 | 4,0 | | 32,0 | 22,0 | 16,0 | | 4,4 | 0,3 | 556,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **18,4** | **14,8** | **75,2** | **503,8** | **20,9** | **384,4** | **3,6** | **0,1** | **0,2** | **0,4** | **0,1** | **0,2** | **1,5** | **9,8** | | **272,0** | **292,8** | **64,5** | | **5,6** | **1,2** | **880,0** | **11,8** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 60 | 0,00 | 10,7 | 9,1 | 0,2 | 119,7 | 0,6 | 19,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 2,9 | 2,2 | | 8,2 | 87,7 | 10,6 | | 0,7 | 0,8 | 145,8 | 2,5 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | 100 | 0,00 | 1,9 | 3,4 | 14,7 | 95,0 | 7,9 | 20,8 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,0 | 7,9 | | 9,4 | 52,5 | 20,5 | | 0,9 | 0,4 | 564,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 29 | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | | 50 | 0,00 | 0,6 | 2,1 | 1,7 | 27,9 | 12,1 | 18,9 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,7 | | 13,5 | 15,6 | 7,5 | | 0,5 | 0,1 | 90,5 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **23,3** | **19,8** | **53,2** | **472,6** | **21,7** | **95,8** | **2,5** | **0,1** | **0,3** | **0,5** | **0,3** | **0,7** | **5,1** | **30,0** | | **270,3** | **371,2** | **82,9** | | **3,4** | **2,6** | **1184,4** | **27,6** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ВАФЛИ | | 30 | 0,00 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 4,8 | 10,8 | 3,0 | | 0,5 | 0,0 | 42,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,6** | **5,9** | **32,4** | **208,3** | **1,1** | **37,9** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,3** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **0,0** | | **231,6** | **180,9** | **29,5** | | **0,6** | **0,8** | **348,6** | **18,9** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **69,9** | **75,6** | **292,6** | **2103,4** | **63,7** | **873,3** | **14,3** | **1,5** | **0,9** | **1,5** | **0,6** | **1,5** | **10,0** | **79,9** | | **936,9** | **1223,5** | **276,6** | | **20,1** | **6,8** | **3668,9** | **79,8** | **0,2** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **4,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 187 | КАША "ЯНТАРНАЯ" | | 125 | 0,00 | 4,2 | 6,6 | 22,6 | 163,0 | 1,0 | 38,3 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 10,4 | | 63,8 | 94,4 | 26,5 | | 1,1 | 0,7 | 178,8 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 50 | 0,00 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 15,0 | | 9,0 | 43,5 | 9,5 | | 2,0 | 0,6 | 68,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | | 176,0 | 100,0 | 7,0 | | 0,2 | 0,7 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 15 | КОЛБАСА П\К (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 3,3 | 7,4 | 0,0 | 79,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | | 5,6 | 40,0 | 4,8 | | 0,4 | 0,0 | 65,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЁНОМ МОЛОКЕ | | 200 | 0,00 | 2,2 | 1,2 | 24,3 | 114,6 | 0,3 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 68,0 | 65,9 | 18,7 | | 0,6 | 0,2 | 110,4 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **17,7** | **29,8** | **68,2** | **606,7** | **1,4** | **158,1** | **2,3** | **0,2** | **0,3** | **0,3** | **0,3** | **0,3** | **1,7** | **30,1** | | **323,6** | **345,7** | **66,5** | | **4,3** | **2,2** | **442,1** | **13,3** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | 200 | 0,00 | 1,4 | 3,3 | 6,6 | 60,2 | 9,9 | 148,4 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,6 | 7,9 | | 33,5 | 34,1 | 16,4 | | 0,8 | 0,4 | 249,6 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | 150 | 0,00 | 15,7 | 16,0 | 13,0 | 248,3 | 7,2 | 6,7 | 2,3 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 2,1 | 0,6 | 3,9 | 14,4 | | 16,8 | 181,9 | 34,4 | | 2,8 | 3,0 | 746,9 | 10,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) | | 70 | 0,00 | 0,7 | 0,1 | 3,9 | 19,6 | 2,8 | 1120,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 5,0 | | 28,6 | 30,8 | 21,3 | | 0,6 | 0,2 | 112,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 86,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 8,9 | 0,0 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **21,7** | **19,8** | **69,6** | **529,2** | **19,9** | **1276,7** | **3,9** | **0,1** | **0,3** | **0,3** | **2,1** | **0,9** | **5,5** | **43,0** | | **98,5** | **291,3** | **87,6** | | **5,6** | **4,0** | **1182,6** | **17,4** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 444 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | | 80/20 | 0,00 | 5,4 | 1,6 | 44,2 | 209,0 | 0,0 | 6,7 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 20,9 | | 16,7 | 48,2 | 9,7 | | 0,7 | 0,4 | 96,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | МАНДАРИН | | 200 | 0,00 | 1,5 | 0,4 | 13,7 | 68,6 | 30,5 | 16,0 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | | 63,2 | 30,7 | 19,9 | | 0,2 | 0,0 | 310,8 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **7,9** | **2,2** | **78,1** | **369,6** | **34,5** | **22,8** | **0,6** | **0,1** | **0,2** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **1,1** | **21,1** | | **93,9** | **92,9** | **37,5** | | **3,7** | **0,5** | **646,9** | **3,2** | **0,3** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 60 | 0,00 | 15,4 | 13,1 | 0,2 | 172,0 | 0,8 | 27,7 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 4,2 | 3,1 | | 11,6 | 125,7 | 15,1 | | 1,0 | 1,1 | 208,1 | 3,5 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 100 | 0,00 | 2,1 | 3,2 | 13,3 | 88,8 | 6,9 | 20,3 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,9 | 6,8 | | 24,6 | 57,5 | 19,6 | | 0,8 | 0,4 | 507,3 | 5,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 50 | 0,00 | 0,7 | 2,5 | 4,6 | 44,5 | 7,6 | 1,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,4 | | 18,9 | 14,0 | 6,4 | | 0,4 | 0,2 | 81,9 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **28,3** | **24,0** | **54,7** | **535,3** | **16,4** | **85,9** | **2,7** | **0,1** | **0,3** | **0,5** | **0,4** | **0,8** | **6,3** | **30,5** | | **294,2** | **412,6** | **85,4** | | **3,5** | **3,0** | **1181,4** | **29,4** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ | | 25 | 0,00 | 0,4 | 1,7 | 18,6 | 89,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 4,1 | 9,2 | 6,1 | | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ЙОГУРТ | | 100 | 0,00 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,7 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 120,0 | 95,0 | 14,0 | | 0,0 | 0,0 | 146,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **3,2** | **4,2** | **23,1** | **146,3** | **0,7** | **20,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | | **124,1** | **104,2** | **20,1** | | **0,4** | **0,0** | **171,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **78,8** | **80,0** | **293,7** | **2187,1** | **72,9** | **1563,5** | **9,5** | **0,4** | **1,0** | **1,3** | **2,7** | **2,2** | **14,7** | **124,7** | | **934,2** | **1246,6** | **297,0** | | **17,5** | **9,6** | **3623,9** | **63,3** | **0,5** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | | 150 | 0,00 | 3,0 | 2,8 | 10,7 | 77,6 | 0,4 | 18,9 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,1 | | 86,1 | 67,8 | 11,7 | | 0,2 | 0,4 | 121,7 | 6,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 0,1 | 26,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | | 88,0 | 50,0 | 3,5 | | 0,1 | 0,4 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 15 | КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 1,2 | 1,3 | 0,0 | 16,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | | 3,8 | 18,8 | 3,3 | | 0,2 | 0,0 | 29,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 0,00 | 2,2 | 1,2 | 24,3 | 114,6 | 0,3 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 68,0 | 65,9 | 18,7 | | 0,6 | 0,2 | 110,4 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **10,5** | **16,8** | **45,7** | **370,9** | **0,7** | **112,7** | **1,1** | **0,2** | **0,1** | **0,2** | **0,2** | **0,1** | **1,1** | **12,3** | | **251,7** | **226,2** | **41,9** | | **2,0** | **1,2** | **305,6** | **12,7** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | АПЕЛЬСИН | | 200 | 0,00 | 1,7 | 0,4 | 14,7 | 77,4 | 48,0 | 12,8 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 10,0 | | 61,2 | 41,4 | 23,4 | | 0,5 | 0,4 | 394,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **1,7** | **0,4** | **14,7** | **77,4** | **48,0** | **12,8** | **0,4** | **0,0** | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,3** | **10,0** | | **61,2** | **41,4** | **23,4** | | **0,5** | **0,4** | **394,0** | **4,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | 200 | 0,00 | 4,5 | 3,5 | 14,1 | 103,2 | 3,7 | 147,8 | 1,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 7,2 | | 28,6 | 62,2 | 26,0 | | 1,5 | 0,8 | 375,2 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 305 | ГОЛУБЦЫ | | 75 | 0,00 | 4,8 | 11,0 | 5,0 | 133,9 | 7,3 | 84,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 0,2 | 1,0 | 7,5 | | 33,3 | 62,8 | 14,7 | | 1,0 | 1,0 | 185,3 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 130 | 0,00 | 3,7 | 4,3 | 25,6 | 152,7 | 0,0 | 23,6 | 1,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,7 | 10,1 | | 23,3 | 123,8 | 16,3 | | 0,8 | 0,4 | 73,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ | | 50 | 0,00 | 0,9 | 3,8 | 4,6 | 54,9 | 2,9 | 13,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 7,1 | | 16,3 | 22,7 | 11,1 | | 0,7 | 0,3 | 171,9 | 3,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 86,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 8,9 | 0,0 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **17,8** | **23,0** | **95,4** | **645,8** | **13,8** | **271,1** | **9,1** | **0,2** | **0,3** | **0,2** | **0,5** | **0,6** | **3,2** | **47,4** | | **121,1** | **315,9** | **83,6** | | **5,6** | **2,9** | **879,8** | **12,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 210 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | | 100 | 0,00 | 5,3 | 8,3 | 18,8 | 167,0 | 0,0 | 52,4 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 8,2 | | 84,9 | 69,1 | 7,4 | | 0,6 | 0,6 | 45,8 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | АПЕЛЬСИН | | 200 | 0,00 | 1,7 | 0,4 | 14,7 | 77,4 | 48,0 | 12,8 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 10,0 | | 61,2 | 41,4 | 23,4 | | 0,5 | 0,4 | 394,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **12,8** | **13,6** | **42,7** | **346,5** | **49,1** | **102,2** | **1,2** | **0,1** | **0,2** | **0,4** | **0,2** | **0,2** | **0,8** | **18,2** | | **372,9** | **280,6** | **57,2** | | **1,4** | **1,8** | **746,4** | **23,3** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 75 | 0,00 | 0,4 | 3,6 | 3,2 | 45,4 | 1,1 | 223,2 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,5 | | 9,0 | 11,7 | 6,9 | | 0,2 | 0,1 | 63,8 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | | 125 | 0,00 | 2,6 | 12,1 | 18,2 | 186,4 | 9,7 | 73,1 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1,1 | 12,5 | | 26,2 | 80,3 | 26,6 | | 1,4 | 0,8 | 632,5 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | | 50 | 0,00 | 0,4 | 2,6 | 1,3 | 30,8 | 2,8 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | | 11,6 | 14,1 | 6,7 | | 0,3 | 0,1 | 70,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **8,7** | **18,8** | **70,3** | **482,5** | **17,6** | **296,3** | **4,5** | **0,2** | **0,2** | **0,2** | **0,0** | **0,6** | **2,2** | **32,1** | | **73,3** | **165,5** | **66,0** | | **5,8** | **1,6** | **1084,0** | **9,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108,0 | 0,6 | 44,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,7 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 248,0 | 184,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | МАРМЕЛАД | | 30 | 0,00 | 0,4 | 2,6 | 17,5 | 94,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 3,5 | 11,3 | 10,5 | | 0,7 | 0,0 | 34,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,2** | **7,6** | **25,9** | **202,2** | **0,6** | **44,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **0,7** | **0,0** | **0,3** | **0,0** | | **251,5** | **195,3** | **38,5** | | **0,9** | **0,8** | **326,5** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **57,7** | **80,2** | **294,7** | **2125,3** | **129,8** | **839,0** | **16,3** | **0,7** | **0,9** | **1,3** | **1,5** | **1,5** | **7,8** | **120,0** | | **1131,7** | **1225,0** | **310,6** | | **16,2** | **8,7** | **3736,3** | **80,4** | **0,2** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,4** | **5,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | | 150 | 0,00 | 3,1 | 3,2 | 10,0 | 79,5 | 0,4 | 18,9 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,1 | | 88,7 | 87,5 | 20,6 | | 0,4 | 0,6 | 139,7 | 7,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 0,1 | 26,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | | 88,0 | 50,0 | 3,5 | | 0,1 | 0,4 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 0,00 | 2,2 | 1,2 | 24,3 | 114,6 | 0,3 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 68,0 | 65,9 | 18,7 | | 0,6 | 0,2 | 110,4 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **9,4** | **15,9** | **45,0** | **356,3** | **0,7** | **112,7** | **1,1** | **0,2** | **0,1** | **0,2** | **0,2** | **0,1** | **0,7** | **11,9** | | **250,5** | **227,1** | **47,5** | | **2,1** | **1,5** | **294,3** | **13,2** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК | | 200 | 0,00 | 1,5 | 3,4 | 10,2 | 75,4 | 5,5 | 148,3 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,7 | 6,2 | | 20,4 | 42,7 | 19,0 | | 0,8 | 0,3 | 388,8 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 282 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ | | 60 | 0,00 | 8,7 | 7,0 | 3,7 | 108,1 | 0,0 | 27,1 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 1,5 | 6,2 | | 11,6 | 91,2 | 11,2 | | 1,3 | 1,4 | 149,3 | 5,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 130 | 0,00 | 5,5 | 4,5 | 30,9 | 181,7 | 0,0 | 23,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | 26,5 | 119,2 | 28,1 | | 2,0 | 0,0 | 116,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 56 | ИКРА МОРКОВНАЯ | | 50 | 0,00 | 0,8 | 1,9 | 4,0 | 36,4 | 2,1 | 613,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 5,6 | | 21,1 | 26,7 | 16,5 | | 0,5 | 0,3 | 138,9 | 2,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 407 | КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | | 200 | 0,00 | 0,4 | 0,1 | 31,2 | 128,1 | 12,0 | 3,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,5 | | 25,1 | 15,9 | 7,4 | | 0,1 | 0,1 | 100,9 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **20,8** | **17,3** | **104,3** | **644,6** | **19,6** | **815,5** | **3,4** | **0,4** | **0,3** | **0,3** | **1,0** | **0,6** | **3,8** | **36,1** | | **115,3** | **340,1** | **95,9** | | **6,3** | **2,6** | **966,7** | **14,0** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 210 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | | 100 | 0,00 | 5,3 | 8,3 | 18,8 | 167,0 | 0,0 | 52,4 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 8,2 | | 84,9 | 69,1 | 7,4 | | 0,6 | 0,6 | 45,8 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 0,00 | 3,7 | 2,9 | 22,9 | 130,8 | 0,5 | 17,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,8 | | 117,4 | 104,6 | 28,9 | | 0,9 | 0,7 | 207,3 | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | БАНАН | | 250 | 0,00 | 3,8 | 1,3 | 52,5 | 240,0 | 25,0 | 50,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | | 20,0 | 70,0 | 105,0 | | 1,5 | 0,0 | 870,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **12,8** | **12,5** | **94,2** | **537,8** | **25,6** | **120,1** | **0,8** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,2** | **0,1** | **1,9** | **10,0** | | **222,4** | **243,7** | **141,3** | | **3,0** | **1,3** | **1123,1** | **9,4** | **0,0** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 234 | РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ | | 65 | 0,00 | 0,8 | 4,5 | 4,8 | 60,8 | 1,2 | 9,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 3,8 | | 9,2 | 19,2 | 4,4 | | 0,3 | 0,3 | 57,7 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | 130 | 0,00 | 2,5 | 4,4 | 19,2 | 123,1 | 10,3 | 26,7 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1,3 | 10,3 | | 12,2 | 68,2 | 26,7 | | 1,2 | 0,5 | 733,5 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 50 | 0,00 | 0,5 | 0,0 | 1,1 | 6,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 6,3 | 11,7 | 9,0 | | 0,5 | 0,0 | 145,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **9,1** | **9,4** | **72,7** | **410,1** | **17,5** | **36,1** | **2,8** | **0,1** | **0,3** | **0,2** | **0,0** | **0,6** | **2,5** | **30,5** | | **54,1** | **158,4** | **65,9** | | **5,8** | **1,3** | **1253,6** | **9,4** | **0,0** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | | 30 | 0,00 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 8,7 | 27,0 | 6,0 | | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **8,1** | **7,8** | **31,5** | **227,2** | **1,1** | **40,3** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,3** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **0,0** | | **235,5** | **197,1** | **32,5** | | **0,8** | **0,8** | **339,6** | **18,9** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **60,2** | **62,9** | **347,7** | **2176,0** | **64,5** | **1124,6** | **8,0** | **0,8** | **1,0** | **1,2** | **1,3** | **1,3** | **9,3** | **88,5** | | **877,7** | **1166,4** | **383,0** | | **18,0** | **7,5** | **3977,3** | **64,9** | **0,1** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **5,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **13 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | | 100 | 0,00 | 3,0 | 4,3 | 12,6 | 98,2 | 0,4 | 27,4 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,0 | | 84,3 | 78,7 | 15,6 | | 0,3 | 0,5 | 125,7 | 7,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 50 | 0,00 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 15,0 | | 9,0 | 43,5 | 9,5 | | 2,0 | 0,6 | 68,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | | 176,0 | 100,0 | 7,0 | | 0,2 | 0,7 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 15 | КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 1,2 | 1,3 | 0,0 | 16,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | | 3,8 | 18,8 | 3,3 | | 0,2 | 0,0 | 29,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 0,00 | 2,2 | 1,2 | 24,3 | 114,6 | 0,3 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 68,0 | 65,9 | 18,7 | | 0,6 | 0,2 | 110,4 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **14,4** | **21,4** | **58,2** | **478,9** | **0,8** | **147,2** | **1,6** | **0,2** | **0,2** | **0,3** | **0,3** | **0,2** | **1,3** | **23,1** | | **342,3** | **308,8** | **54,0** | | **3,2** | **2,0** | **352,4** | **14,4** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ | | 200/20 | 0,00 | 2,4 | 6,0 | 15,1 | 121,4 | 7,7 | 165,5 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,0 | 8,7 | | 35,6 | 66,5 | 25,2 | | 1,0 | 0,5 | 566,1 | 7,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 60 | 0,00 | 1,4 | 5,9 | 5,1 | 76,4 | 1,9 | 22,6 | 2,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 3,9 | | 13,0 | 35,1 | 10,2 | | 0,7 | 0,1 | 66,9 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | | 155 | 0,00 | 7,7 | 9,5 | 26,4 | 217,4 | 10,3 | 541,0 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 1,5 | 11,4 | | 228,3 | 226,0 | 56,7 | | 1,4 | 1,3 | 957,8 | 24,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ | | 50 | 0,00 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 5,9 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 10,4 | 10,8 | 6,3 | | 0,3 | 0,0 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 406 | КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 23,9 | 94,4 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 12,2 | 5,5 | 2,1 | | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **15,8** | **21,8** | **95,6** | **630,4** | **21,0** | **730,7** | **4,4** | **0,2** | **0,4** | **0,5** | **0,0** | **0,8** | **3,5** | **39,6** | | **310,1** | **388,3** | **114,1** | | **5,0** | **2,4** | **1736,5** | **33,1** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 2,0 | 26,9 | 140,0 | 1,4 | 7,8 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 17,3 | | 13,4 | 37,6 | 7,5 | | 0,5 | 0,3 | 68,6 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | АПЕЛЬСИН | | 200 | 0,00 | 1,7 | 0,4 | 14,7 | 77,4 | 48,0 | 12,8 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 10,0 | | 61,2 | 41,4 | 23,4 | | 0,5 | 0,4 | 394,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **7,0** | **2,6** | **61,8** | **309,4** | **53,4** | **20,6** | **0,8** | **0,0** | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **1,0** | **27,5** | | **88,6** | **93,0** | **38,9** | | **3,8** | **0,8** | **702,6** | **7,0** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 312 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | 80 | 0,00 | 11,2 | 14,1 | 2,4 | 173,6 | 0,5 | 31,7 | 1,5 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 3,0 | 2,9 | | 18,4 | 94,8 | 11,8 | | 0,8 | 0,8 | 157,0 | 3,4 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 130 | 0,00 | 7,2 | 5,7 | 31,2 | 200,0 | 0,0 | 23,6 | 4,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 19,2 | | 19,3 | 162,7 | 109,1 | | 3,8 | 1,2 | 229,1 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | 50 | 0,00 | 0,7 | 2,6 | 3,4 | 39,9 | 4,6 | 80,4 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 2,9 | | 13,4 | 19,4 | 8,7 | | 0,4 | 0,2 | 137,4 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **29,2** | **27,6** | **73,6** | **643,5** | **6,2** | **172,6** | **7,9** | **0,1** | **0,4** | **0,5** | **0,3** | **0,7** | **6,1** | **41,2** | | **290,3** | **492,2** | **173,8** | | **6,3** | **3,5** | **907,5** | **26,0** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ВАФЛИ | | 30 | 0,00 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 4,8 | 10,8 | 3,0 | | 0,5 | 0,0 | 42,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | | 240,0 | 190,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,6** | **6,0** | **31,2** | **212,2** | **1,4** | **44,9** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,4** | **0,8** | **0,1** | **0,3** | **15,6** | | **244,8** | **200,8** | **31,0** | | **0,7** | **0,8** | **334,0** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **73,0** | **79,4** | **320,4** | **2274,4** | **82,7** | **1116,0** | **14,9** | **0,5** | **1,2** | **1,7** | **1,4** | **2,0** | **12,2** | **146,9** | | **1276,0** | **1483,2** | **411,8** | | **18,9** | **9,5** | **4033,0** | **98,5** | **0,3** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **4,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **14 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | | 150 | 0,00 | 3,1 | 2,9 | 10,7 | 79,5 | 0,4 | 18,9 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 3,6 | | 86,7 | 79,8 | 16,9 | | 0,3 | 0,5 | 129,0 | 7,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 59,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,2 | 1,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 0,1 | 26,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | | 88,0 | 50,0 | 3,5 | | 0,1 | 0,4 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **8,2** | **14,6** | **41,6** | **333,7** | **4,5** | **103,9** | **1,1** | **0,2** | **0,1** | **0,2** | **0,2** | **0,2** | **0,6** | **13,7** | | **194,4** | **167,5** | **33,2** | | **4,2** | **1,2** | **413,3** | **10,6** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 77 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | | 200 | 0,00 | 1,6 | 3,3 | 11,8 | 81,9 | 5,8 | 154,1 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,6 | 10,2 | | 28,7 | 45,8 | 21,5 | | 1,0 | 0,4 | 384,3 | 5,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 285 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) | | 60 | 0,00 | 8,5 | 9,2 | 4,5 | 129,1 | 0,2 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 1,8 | 5,5 | | 6,1 | 88,4 | 12,6 | | 1,2 | 1,6 | 165,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | 130 | 0,00 | 2,5 | 4,4 | 19,2 | 123,1 | 10,3 | 26,7 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1,3 | 10,3 | | 12,2 | 68,2 | 26,7 | | 1,2 | 0,5 | 733,5 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ | | 50 | 0,00 | 0,9 | 3,8 | 4,6 | 54,9 | 2,9 | 13,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 7,1 | | 16,3 | 22,7 | 11,1 | | 0,7 | 0,3 | 171,9 | 3,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 405 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 26,5 | 107,0 | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | | 15,5 | 8,5 | 4,0 | | 0,6 | 0,1 | 85,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 0,00 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,1 | | 6,2 | 22,7 | 8,9 | | 0,5 | 0,2 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 25 | 0,00 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 7,5 | | 4,5 | 21,8 | 4,8 | | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **17,5** | **21,2** | **90,9** | **610,9** | **20,4** | **195,8** | **5,0** | **0,1** | **0,3** | **0,3** | **1,2** | **0,9** | **4,5** | **49,3** | | **89,5** | **278,0** | **89,6** | | **6,2** | **3,4** | **1613,3** | **20,6** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 444 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | | 80/20 | 0,00 | 5,4 | 1,6 | 44,2 | 209,0 | 0,0 | 6,7 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 20,9 | | 16,7 | 48,2 | 9,7 | | 0,7 | 0,4 | 96,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | 185/15 | 0,00 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 12,4 | 7,4 | 5,7 | | 0,7 | 0,0 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | | 200 | 0,00 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,0 | 10,0 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,6 | 4,0 | | 32,0 | 22,0 | 16,0 | | 4,4 | 0,3 | 556,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,4** | **2,4** | **77,8** | **359,1** | **20,1** | **16,7** | **1,5** | **0,1** | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **1,3** | **24,9** | | **61,1** | **77,6** | **31,3** | | **5,9** | **0,7** | **677,8** | **5,2** | **0,0** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 100 | 0,00 | 10,0 | 5,3 | 4,2 | 100,8 | 1,5 | 302,6 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,9 | 6,4 | | 34,7 | 151,7 | 40,3 | | 0,8 | 0,9 | 349,7 | 96,0 | 0,4 | 0,0 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) | | 150 | 0,00 | 2,8 | 7,8 | 17,7 | 149,6 | 13,1 | 474,8 | 1,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,3 | 14,2 | | 44,1 | 72,8 | 33,3 | | 1,5 | 0,7 | 588,6 | 6,7 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 50 | 0,00 | 0,5 | 0,0 | 1,1 | 6,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 6,3 | 11,7 | 9,0 | | 0,5 | 0,0 | 145,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 0,00 | 4,3 | 0,3 | 27,4 | 127,9 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 16,2 | | 12,4 | 45,4 | 17,8 | | 1,1 | 0,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **23,4** | **18,3** | **59,6** | **486,7** | **17,7** | **814,4** | **5,3** | **0,1** | **0,3** | **0,5** | **0,0** | **0,5** | **3,2** | **36,8** | | **324,4** | **451,7** | **126,9** | | **3,9** | **2,9** | **1467,3** | **121,6** | **0,5** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ЙОГУРТ | | 100 | 0,00 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,7 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 120,0 | 95,0 | 14,0 | | 0,0 | 0,0 | 146,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **2,8** | **2,5** | **4,5** | **56,5** | **0,7** | **20,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | | **120,0** | **95,0** | **14,0** | | **0,0** | **0,0** | **146,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **58,3** | **59,0** | **274,4** | **1846,9** | **63,4** | **1150,8** | **12,8** | **0,5** | **0,9** | **1,2** | **1,4** | **1,8** | **9,6** | **124,6** | | **789,4** | **1069,7** | **295,0** | | **20,2** | **8,1** | **4317,7** | **158,0** | **0,6** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **4,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.