|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 | 254 | СОСИСКИ 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 110 | 0,00 | 9,2 | 16,8 | 1,8 | 187,0 | 0,2 | 173,7 | 3,6 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 4,9 | | 70,7 | 146,2 | 11,5 | | 1,6 | 0,9 | 142,1 | 16,6 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | | 75 | 0,00 | 1,4 | 0,1 | 2,9 | 17,6 | 2,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,9 | | 8,8 | 27,2 | 9,2 | | 0,3 | 0,3 | 48,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0,0 | 118,0 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 2,4 | 3,8 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 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 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **25,7** | **51,2** | **50,9** | **753,6** | **2,3** | **343,7** | **6,3** | **1,9** | **0,3** | **0,5** | **0,7** | **0,3** | **1,9** | **37,9** | | **299,5** | **421,4** | **56,6** | | **6,7** | **2,9** | **448,8** | **20,8** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ | | 120/30 | 0,00 | 24,5 | 18,7 | 28,4 | 370,4 | 0,4 | 69,9 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 4,4 | | 267,9 | 314,5 | 36,8 | | 0,7 | 0,9 | 266,9 | 2,9 | 0,1 | 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** | **27,0** | **19,3** | **62,3** | **531,0** | **34,8** | **85,9** | **3,0** | **0,1** | **0,2** | **0,5** | **0,2** | **0,3** | **1,1** | **4,6** | | **345,1** | **359,2** | **64,7** | | **3,7** | **1,0** | **817,8** | **4,9** | **0,3** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 80 | БОРЩ СИБИРСКИЙ | | 300/25 | 0,00 | 10,5 | 9,4 | 17,6 | 192,1 | 9,7 | 228,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 2,0 | 15,9 | | 68,0 | 161,0 | 43,3 | | 2,8 | 1,7 | 580,0 | 8,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | 100 | 0,00 | 14,1 | 13,4 | 13,1 | 220,9 | 1,0 | 31,4 | 3,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 2,7 | 6,2 | | 24,3 | 154,9 | 30,5 | | 1,3 | 0,7 | 281,9 | 30,6 | 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 | | 180 | 0,00 | 5,6 | 6,1 | 34,7 | 210,4 | 0,0 | 32,6 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,3 | 18,6 | | 54,2 | 182,1 | 27,8 | | 1,1 | 0,6 | 120,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | | 100 | 0,00 | 0,9 | 5,1 | 2,6 | 61,6 | 5,6 | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | | 23,3 | 28,2 | 13,4 | | 0,6 | 0,1 | 140,5 | 0,5 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **44,6** | **38,1** | **175,1** | **1198,5** | **17,2** | **354,1** | **11,5** | **0,3** | **0,7** | **0,4** | **0,9** | **1,0** | **8,1** | **96,5** | | **221,4** | **681,7** | **168,1** | | **11,0** | **5,0** | **1422,7** | **44,8** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 312 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | 150 | 0,00 | 21,1 | 26,4 | 4,4 | 325,5 | 0,9 | 59,4 | 2,9 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,5 | 0,6 | 5,6 | 5,3 | | 34,5 | 177,7 | 22,1 | | 1,4 | 1,5 | 294,3 | 6,4 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 200 | 0,00 | 4,1 | 6,6 | 26,7 | 178,3 | 13,8 | 41,1 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 1,8 | 13,7 | | 49,2 | 115,1 | 39,2 | | 1,6 | 0,8 | 1015,4 | 11,3 | 0,1 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 0,0 | 2,2 | 12,6 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 12,6 | 23,4 | 18,0 | | 0,9 | 0,0 | 290,0 | 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 | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **42,1** | **38,7** | **106,4** | **916,9** | **19,8** | **137,5** | **5,9** | **0,1** | **0,5** | **0,7** | **0,5** | **1,3** | **9,5** | **56,8** | | **352,2** | **592,2** | **147,4** | | **6,6** | **4,1** | **2086,9** | **36,6** | **0,2** | **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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **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** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **145,2** | **152,3** | **403,1** | **3508,0** | **74,8** | **965,1** | **26,8** | **2,4** | **1,7** | **2,3** | **2,9** | **2,8** | **20,8** | **195,8** | | **1466,1** | **2238,4** | **464,7** | | **28,2** | **13,8** | **5068,1** | **125,0** | **0,6** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **2,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 59 | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ | | 150 | 0,00 | 10,2 | 13,8 | 11,9 | 212,4 | 6,4 | 16,9 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,7 | 10,4 | | 43,2 | 156,9 | 52,1 | | 1,4 | 0,3 | 511,9 | 4,0 | 0,2 | 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 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 15 | 0,00 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112,2 | 0,0 | 88,5 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 1,8 | 2,9 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 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) | | 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 | | 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** | **29,6** | **45,2** | **68,3** | **793,7** | **6,8** | **238,6** | **4,9** | **1,0** | **0,3** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **3,2** | **40,0** | | **325,4** | **491,0** | **100,5** | | **6,4** | **2,5** | **858,6** | **19,7** | **0,3** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | 150/20 | 0,00 | 22,7 | 21,3 | 34,0 | 409,1 | 0,3 | 114,6 | 1,8 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 3,2 | | 207,5 | 289,9 | 37,7 | | 1,5 | 0,7 | 318,0 | 3,5 | 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 |
|  |  | ГРУША | | 200 | 0,00 | 0,8 | 0,6 | 18,7 | 84,6 | 4,0 | 3,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,0 | | 34,2 | 28,8 | 21,6 | | 3,6 | 0,4 | 310,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **24,5** | **22,1** | **72,9** | **585,7** | **8,3** | **117,8** | **2,5** | **0,2** | **0,1** | **0,4** | **0,0** | **0,2** | **1,1** | **7,4** | | **255,7** | **332,7** | **67,3** | | **7,9** | **1,1** | **868,0** | **7,5** | **0,1** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 300 | 0,00 | 3,3 | 3,3 | 22,7 | 131,3 | 7,9 | 211,2 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,2 | 11,8 | | 28,6 | 69,2 | 28,0 | | 1,3 | 0,6 | 572,2 | 5,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 100 | 0,00 | 2,2 | 9,8 | 8,2 | 125,5 | 0,8 | 7,2 | 4,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 2,0 | | 12,8 | 55,0 | 14,0 | | 1,1 | 0,2 | 79,5 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 200 | 0,00 | 4,6 | 6,6 | 46,7 | 259,2 | 0,0 | 36,3 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,9 | 13,2 | | 18,4 | 96,1 | 32,9 | | 0,7 | 1,0 | 71,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ | | 100 | 0,00 | 1,8 | 7,6 | 9,3 | 109,8 | 5,7 | 27,6 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 14,1 | | 32,7 | 45,3 | 22,2 | | 1,3 | 0,6 | 343,8 | 6,8 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **24,9** | **28,6** | **190,7** | **1099,5** | **14,4** | **283,9** | **12,7** | **0,3** | **0,5** | **0,3** | **0,0** | **0,9** | **4,8** | **93,3** | | **137,7** | **414,0** | **145,9** | | **9,4** | **4,1** | **1311,7** | **18,9** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 100 | 0,00 | 25,6 | 21,8 | 0,3 | 286,6 | 1,3 | 46,1 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,6 | 0,7 | 7,0 | 5,1 | | 19,3 | 209,5 | 25,1 | | 1,7 | 1,9 | 346,8 | 5,9 | 0,2 | 0,0 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | 150 | 0,00 | 3,5 | 4,1 | 14,0 | 105,6 | 31,9 | 84,4 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,1 | 19,5 | | 83,9 | 58,2 | 28,8 | | 1,8 | 0,8 | 369,7 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 0,0 | 2,2 | 12,6 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 12,6 | 23,4 | 18,0 | | 0,9 | 0,0 | 290,0 | 0,0 | 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 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **43,9** | **29,6** | **103,3** | **834,0** | **37,7** | **148,2** | **3,5** | **0,1** | **0,4** | **0,5** | **0,6** | **1,2** | **10,3** | **64,2** | | **262,2** | **501,5** | **142,4** | | **7,8** | **4,4** | **1394,4** | **20,7** | **0,2** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ВАФЛИ | | 40 | 0,00 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 6,4 | 14,4 | 4,0 | | 0,6 | 0,0 | 56,0 | 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** | **3,9** | **3,8** | **35,4** | **198,1** | **0,7** | **21,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **0,0** | | **126,4** | **109,4** | **18,0** | | **0,6** | **0,0** | **202,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **126,8** | **129,3** | **470,6** | **3511,0** | **67,9** | **809,7** | **23,6** | **1,5** | **1,4** | **1,9** | **1,1** | **2,8** | **19,7** | **204,9** | | **1107,3** | **1848,6** | **474,1** | | **32,0** | **12,1** | **4634,8** | **66,8** | **0,6** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 187 | КАША "ЯНТАРНАЯ" | | 250 | 0,00 | 8,5 | 14,1 | 45,4 | 335,2 | 2,0 | 82,6 | 1,8 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,8 | 20,8 | | 131,4 | 191,4 | 53,4 | | 2,2 | 1,3 | 363,1 | 12,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 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) | | 25 | 0,00 | 3,0 | 3,2 | 0,0 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 1,1 | | 9,5 | 47,0 | 8,3 | | 0,5 | 0,0 | 73,3 | 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** | **17,6** | **26,5** | **97,5** | **696,2** | **6,0** | **141,6** | **3,7** | **0,3** | **0,4** | **0,3** | **0,0** | **0,6** | **2,5** | **44,5** | | **169,6** | **319,6** | **83,9** | | **8,6** | **2,3** | **779,8** | **18,7** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | 150/20 | 0,00 | 28,5 | 24,1 | 17,1 | 389,4 | 0,3 | 97,2 | 3,2 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,5 | | 246,7 | 330,1 | 36,0 | | 0,9 | 0,8 | 218,6 | 2,8 | 0,1 | 0,1 |
| 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 | | 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** | **35,2** | **28,0** | **82,0** | **712,2** | **20,8** | **154,9** | **3,2** | **0,1** | **0,2** | **0,6** | **0,0** | **0,0** | **2,0** | **7,3** | | **380,2** | **490,6** | **148,9** | | **3,0** | **1,5** | **1121,9** | **11,8** | **0,1** | **0,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | | 300 | 0,00 | 2,6 | 5,1 | 16,3 | 119,1 | 12,6 | 223,1 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,2 | 11,8 | | 40,5 | 70,8 | 31,9 | | 1,4 | 0,6 | 627,5 | 6,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | | 250 | 0,00 | 19,6 | 27,6 | 39,2 | 467,1 | 19,3 | 71,7 | 2,7 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 2,1 | 1,0 | 5,7 | 26,9 | | 36,5 | 287,5 | 71,6 | | 4,7 | 3,6 | 1632,0 | 17,9 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 39 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | | 100 | 0,00 | 1,5 | 4,8 | 8,0 | 79,1 | 11,3 | 241,7 | 2,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 10,1 | | 39,1 | 32,4 | 18,0 | | 0,9 | 0,4 | 202,8 | 4,1 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **36,7** | **38,8** | **167,3** | **1139,0** | **43,2** | **538,0** | **9,1** | **0,3** | **0,7** | **0,5** | **2,1** | **1,7** | **9,3** | **100,9** | | **161,3** | **539,1** | **170,3** | | **11,9** | **6,3** | **2707,6** | **32,4** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 235 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | | 250 | 0,00 | 3,1 | 8,8 | 22,5 | 177,0 | 11,0 | 53,8 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1,6 | 11,0 | | 15,1 | 85,1 | 31,8 | | 1,5 | 0,5 | 794,5 | 6,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2021 | 1 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | 100 | 0,00 | 0,8 | 0,1 | 2,3 | 12,5 | 4,0 | 8,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 4,0 | | 20,6 | 37,6 | 12,5 | | 0,9 | 0,2 | 140,3 | 3,0 | 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 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **17,7** | **12,6** | **111,6** | **618,7** | **15,5** | **79,5** | **3,2** | **0,2** | **0,4** | **0,3** | **0,0** | **0,6** | **3,6** | **54,6** | | **182,1** | **333,1** | **114,8** | | **5,8** | **2,5** | **1322,7** | **18,9** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **8,1** | **7,9** | **30,7** | **233,1** | **0,6** | **47,3** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,3** | **0,7** | **0,0** | **0,4** | **0,0** | | **256,7** | **211,0** | **34,0** | | **0,8** | **0,8** | **325,0** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **115,3** | **113,8** | **489,1** | **3399,2** | **86,2** | **961,3** | **19,3** | **0,8** | **1,6** | **2,0** | **2,8** | **2,9** | **17,8** | **207,4** | | **1149,8** | **1893,5** | **551,8** | | **30,1** | **13,3** | **6256,9** | **99,7** | **0,3** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **4,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | 250 | 0,00 | 4,5 | 4,6 | 18,3 | 129,9 | 0,7 | 31,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,9 | | 141,9 | 121,8 | 23,7 | | 0,3 | 0,7 | 198,3 | 11,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 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 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **14,4** | **19,5** | **64,2** | **486,6** | **0,8** | **142,4** | **2,0** | **0,2** | **0,2** | **0,3** | **0,3** | **0,2** | **0,9** | **30,1** | | **345,0** | **296,4** | **50,7** | | **4,2** | **2,4** | **345,2** | **15,7** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 227 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СМЕТАНОЙ | | 150/20 | 0,00 | 21,9 | 19,6 | 22,6 | 346,1 | 0,4 | 105,4 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 3,5 | | 218,2 | 271,1 | 30,1 | | 0,7 | 0,8 | 213,0 | 6,4 | 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 |
|  |  | ГРУША | | 200 | 0,00 | 0,8 | 0,6 | 18,7 | 84,6 | 4,0 | 3,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,0 | | 34,2 | 28,8 | 21,6 | | 3,6 | 0,4 | 310,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **23,7** | **20,4** | **61,5** | **522,7** | **8,4** | **108,6** | **2,1** | **0,1** | **0,1** | **0,4** | **0,0** | **0,2** | **0,9** | **7,7** | | **266,4** | **313,9** | **59,7** | | **7,1** | **1,2** | **763,0** | **10,4** | **0,1** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 79 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | | 300 | 0,00 | 4,1 | 5,1 | 16,8 | 127,3 | 6,7 | 230,5 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 11,7 | | 54,8 | 101,5 | 36,2 | | 1,8 | 0,5 | 518,8 | 6,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 260 | АЗУ | | 250 | 0,00 | 20,5 | 23,1 | 21,4 | 362,3 | 11,1 | 58,5 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 2,6 | 0,8 | 5,1 | 20,8 | | 28,2 | 246,7 | 50,1 | | 3,8 | 3,8 | 1086,3 | 13,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ | | 100 | 0,00 | 1,8 | 7,6 | 9,3 | 109,8 | 5,7 | 27,6 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 14,1 | | 32,7 | 45,3 | 22,2 | | 1,3 | 0,6 | 343,8 | 6,8 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **39,4** | **37,1** | **151,3** | **1073,1** | **23,5** | **318,1** | **8,8** | **0,2** | **0,6** | **0,4** | **2,6** | **1,4** | **8,0** | **98,8** | | **160,9** | **541,9** | **157,4** | | **11,9** | **6,7** | **2194,1** | **31,0** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 100 | 0,00 | 25,6 | 21,8 | 0,3 | 286,6 | 1,3 | 46,1 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,6 | 0,7 | 7,0 | 5,1 | | 19,3 | 209,5 | 25,1 | | 1,7 | 1,9 | 346,8 | 5,9 | 0,2 | 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 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | 150 | 0,00 | 3,5 | 4,1 | 14,0 | 105,6 | 31,9 | 84,4 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,1 | 19,5 | | 83,9 | 58,2 | 28,8 | | 1,8 | 0,8 | 369,7 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 0,0 | 2,2 | 12,6 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 12,6 | 23,4 | 18,0 | | 0,9 | 0,0 | 290,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 0,00 | 5,9 | 4,8 | 26,4 | 169,7 | 0,9 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,8 | | 199,4 | 169,4 | 38,0 | | 1,0 | 1,0 | 323,8 | 16,2 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **50,3** | **35,3** | **107,0** | **922,1** | **38,2** | **234,6** | **4,2** | **0,9** | **0,4** | **0,7** | **0,8** | **1,2** | **10,4** | **66,6** | | **361,4** | **626,4** | **155,2** | | **8,6** | **5,1** | **1559,6** | **34,9** | **0,2** | **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 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **8,2** | **6,9** | **38,4** | **254,4** | **0,6** | **44,0** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,3** | **0,7** | **0,0** | **0,4** | **0,0** | | **252,4** | **204,0** | **31,6** | | **0,5** | **0,8** | **320,4** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **136,0** | **119,2** | **422,4** | **3258,9** | **71,4** | **847,8** | **17,0** | **1,4** | **1,4** | **2,1** | **4,3** | **2,9** | **20,6** | **203,2** | | **1386,0** | **1982,6** | **454,6** | | **32,4** | **16,1** | **5182,4** | **110,0** | **0,4** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | 250 | 0,00 | 4,5 | 4,6 | 18,3 | 129,9 | 0,7 | 31,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,9 | | 141,9 | 121,8 | 23,7 | | 0,3 | 0,7 | 198,3 | 11,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 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) | | 20 | 0,00 | 2,4 | 2,6 | 0,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 0,9 | | 7,6 | 37,6 | 6,6 | | 0,4 | 0,0 | 58,6 | 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** | **18,8** | **23,3** | **74,5** | **578,1** | **1,1** | **151,2** | **2,1** | **0,2** | **0,2** | **0,4** | **0,3** | **0,2** | **1,9** | **30,9** | | **408,3** | **392,5** | **70,2** | | **4,4** | **2,6** | **488,4** | **20,2** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | 150/20 | 0,00 | 27,0 | 23,0 | 16,2 | 370,0 | 0,3 | 93,2 | 3,1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 5,2 | | 233,9 | 312,4 | 34,1 | | 0,8 | 0,8 | 207,7 | 2,7 | 0,1 | 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 | | 250 | 0,00 | 1,0 | 1,0 | 24,5 | 117,5 | 25,0 | 12,5 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 5,0 | | 40,0 | 27,5 | 20,0 | | 5,5 | 0,4 | 695,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **29,0** | **24,2** | **60,9** | **579,5** | **29,3** | **105,7** | **4,6** | **0,1** | **0,2** | **0,4** | **0,0** | **0,3** | **1,6** | **10,4** | | **287,9** | **353,9** | **62,1** | | **9,1** | **1,2** | **1142,7** | **9,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | 300 | 0,00 | 2,0 | 4,9 | 9,6 | 88,7 | 14,4 | 222,6 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 11,0 | | 48,4 | 48,8 | 23,9 | | 1,1 | 0,5 | 362,1 | 4,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ | | 100 | 0,00 | 14,5 | 15,7 | 3,2 | 203,0 | 1,0 | 7,7 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 0,3 | 3,1 | 9,2 | | 10,3 | 143,2 | 18,8 | | 2,1 | 2,7 | 306,7 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 200 | 0,00 | 4,1 | 6,6 | 26,7 | 178,3 | 13,8 | 41,1 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 1,8 | 13,7 | | 49,2 | 115,1 | 39,2 | | 1,6 | 0,8 | 1015,4 | 11,3 | 0,1 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 0,0 | 2,2 | 12,6 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 12,6 | 23,4 | 18,0 | | 0,9 | 0,0 | 290,0 | 0,0 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **34,6** | **28,5** | **145,5** | **956,3** | **33,2** | **273,0** | **6,6** | **0,2** | **0,6** | **0,5** | **2,1** | **1,3** | **7,8** | **86,1** | | **165,7** | **478,9** | **148,7** | | **10,7** | **5,7** | **2219,5** | **26,4** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 234 | РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ | | 130 | 0,00 | 1,6 | 9,6 | 9,6 | 127,1 | 2,4 | 0,0 | 4,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 7,6 | | 18,0 | 37,7 | 8,7 | | 0,6 | 0,6 | 114,8 | 1,9 | 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 | | 180 | 0,00 | 5,2 | 6,0 | 35,5 | 211,4 | 0,0 | 32,6 | 2,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 14,0 | | 32,2 | 171,6 | 22,6 | | 1,1 | 0,6 | 101,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | 100 | 0,00 | 1,3 | 5,2 | 6,9 | 79,9 | 9,2 | 160,7 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 5,9 | | 26,8 | 38,8 | 17,3 | | 0,8 | 0,4 | 274,9 | 3,5 | 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 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **22,4** | **27,3** | **142,1** | **887,4** | **13,2** | **271,0** | **12,9** | **0,1** | **0,3** | **0,3** | **0,0** | **0,6** | **3,5** | **69,2** | | **229,8** | **465,5** | **123,3** | | **6,1** | **3,3** | **933,4** | **15,1** | **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 | 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** | **6,2** | **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** | **111,0** | **110,8** | **449,7** | **3197,6** | **77,8** | **837,9** | **26,3** | **0,5** | **1,4** | **1,9** | **2,4** | **2,4** | **15,1** | **196,5** | | **1322,0** | **1872,2** | **441,2** | | **31,2** | **13,6** | **5125,0** | **90,3** | **0,2** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **4,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | 110/20 | 0,00 | 4,7 | 17,0 | 21,1 | 248,6 | 8,3 | 97,8 | 2,2 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 1,2 | 11,2 | | 32,9 | 92,6 | 25,2 | | 1,3 | 0,6 | 634,3 | 9,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 15 | КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | | 50 | 0,00 | 6,1 | 6,5 | 0,0 | 82,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,9 | 2,1 | | 19,0 | 94,0 | 16,5 | | 1,0 | 0,0 | 146,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 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** | **22,7** | **39,6** | **77,3** | **746,2** | **8,7** | **217,6** | **4,3** | **0,6** | **0,3** | **0,4** | **0,4** | **0,6** | **4,0** | **40,5** | | **310,6** | **419,6** | **81,6** | | **6,1** | **2,5** | **1012,3** | **18,1** | **0,1** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | | 100 | 0,00 | 7,9 | 7,0 | 54,1 | 303,8 | 0,0 | 33,3 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 31,0 | | 19,7 | 71,0 | 13,2 | | 0,9 | 0,6 | 132,7 | 1,4 | 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** | **10,6** | **7,6** | **89,0** | **473,2** | **52,0** | **46,1** | **1,0** | **0,1** | **0,2** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **1,4** | **41,2** | | **94,9** | **126,4** | **44,6** | | **4,2** | **1,0** | **766,7** | **7,4** | **0,1** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | 300 | 0,00 | 6,7 | 5,3 | 21,1 | 154,8 | 5,5 | 221,8 | 2,5 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 10,8 | | 42,9 | 93,4 | 39,0 | | 2,3 | 1,1 | 562,8 | 5,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА | | 120 | 0,00 | 18,8 | 20,2 | 16,6 | 310,8 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,3 | 0,4 | 4,1 | 13,3 | | 18,0 | 205,1 | 35,3 | | 3,4 | 3,0 | 357,0 | 6,4 | 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 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 200 | 0,00 | 4,1 | 6,6 | 26,7 | 178,3 | 13,8 | 41,1 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 1,8 | 13,7 | | 49,2 | 115,1 | 39,2 | | 1,6 | 0,8 | 1015,4 | 11,3 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | | 100 | 0,00 | 1,1 | 5,2 | 4,3 | 70,2 | 19,8 | 94,4 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 9,6 | | 16,1 | 30,2 | 17,0 | | 0,9 | 0,3 | 240,9 | 2,0 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **44,2** | **41,4** | **175,8** | **1227,6** | **40,1** | **418,9** | **14,3** | **0,2** | **0,8** | **0,5** | **2,3** | **1,5** | **9,5** | **101,7** | | **177,9** | **599,1** | **183,5** | | **13,3** | **7,1** | **2475,5** | **29,8** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 120 | 0,00 | 0,6 | 5,7 | 5,1 | 71,9 | 1,7 | 357,1 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 4,0 | | 14,4 | 18,8 | 11,0 | | 0,4 | 0,2 | 102,1 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 323 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 200 | 0,00 | 4,6 | 5,8 | 46,7 | 252,8 | 0,0 | 31,6 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,9 | 13,2 | | 18,2 | 96,1 | 32,9 | | 0,7 | 1,0 | 70,9 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | | 100 | 0,00 | 0,7 | 5,1 | 2,3 | 57,7 | 9,1 | 9,1 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,6 | | 20,9 | 38,3 | 12,7 | | 0,9 | 0,2 | 128,3 | 2,7 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | СОК ТОМАТНЫЙ | | 200 | 0,00 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 20,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | 14,0 | 64,0 | 24,0 | | 1,4 | 0,0 | 480,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **18,0** | **17,6** | **123,8** | **716,8** | **30,8** | **497,8** | **8,1** | **0,1** | **0,3** | **0,2** | **0,0** | **0,4** | **3,7** | **58,6** | | **96,6** | **323,0** | **122,2** | | **5,9** | **2,5** | **962,0** | **5,5** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | ШОКОЛАД | | 20 | 0,00 | 1,9 | 6,5 | 9,2 | 99,7 | 0,0 | 3,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 3,8 | | 63,4 | 55,6 | 12,2 | | 0,3 | 0,0 | 92,4 | 1,1 | 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** | **4,7** | **9,0** | **13,7** | **156,2** | **0,7** | **23,5** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **3,8** | | **183,4** | **150,6** | **26,2** | | **0,3** | **0,0** | **238,4** | **1,1** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **100,2** | **115,2** | **479,6** | **3320,0** | **132,2** | **1203,9** | **27,9** | **1,0** | **1,7** | **1,5** | **2,7** | **2,7** | **18,7** | **245,9** | | **863,2** | **1618,7** | **458,0** | | **29,8** | **13,0** | **5454,8** | **61,9** | **0,3** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **4,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0,0 | 118,0 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 2,4 | 3,8 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 15 | КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | | 25 | 0,00 | 3,0 | 3,2 | 0,0 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 1,1 | | 9,5 | 47,0 | 8,3 | | 0,5 | 0,0 | 73,3 | 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** | **14,7** | **28,0** | **75,2** | **605,8** | **0,9** | **167,8** | **2,5** | **0,4** | **0,3** | **0,3** | **0,0** | **0,2** | **2,1** | **28,0** | | **219,9** | **300,0** | **64,5** | | **4,5** | **1,8** | **477,1** | **19,3** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | 150/20 | 0,00 | 22,2 | 17,6 | 33,4 | 372,0 | 0,2 | 90,6 | 1,8 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 3,2 | | 192,1 | 279,1 | 36,3 | | 1,4 | 0,6 | 296,2 | 1,7 | 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** | **26,2** | **18,8** | **95,6** | **656,0** | **24,2** | **130,6** | **1,8** | **0,2** | **0,2** | **0,4** | **0,0** | **0,1** | **2,2** | **3,4** | | **222,1** | **349,1** | **128,3** | | **5,4** | **0,7** | **1232,2** | **3,7** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | 300/50 | 0,00 | 11,2 | 10,5 | 19,7 | 211,1 | 10,6 | 215,2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 0,6 | 3,2 | 16,1 | | 32,9 | 157,5 | 42,5 | | 2,5 | 2,2 | 896,5 | 10,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | 100 | 0,00 | 17,9 | 12,2 | 99,8 | 568,6 | 12,1 | 1,6 | 3,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 1,1 | 0,5 | 3,8 | 38,0 | | 47,8 | 285,7 | 83,2 | | 3,0 | 3,7 | 412,9 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 124 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | | 200 | 0,00 | 4,3 | 5,6 | 23,9 | 160,1 | 11,8 | 36,3 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 1,5 | 11,5 | | 79,2 | 122,6 | 37,8 | | 1,4 | 0,8 | 903,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | 100 | 0,00 | 0,9 | 5,1 | 3,4 | 65,0 | 16,0 | 64,7 | 2,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 7,4 | | 17,6 | 32,6 | 15,5 | | 0,9 | 0,3 | 200,3 | 2,3 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 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** | **44,1** | **34,3** | **234,1** | **1397,3** | **51,7** | **318,9** | **9,1** | **0,1** | **0,6** | **0,5** | **2,3** | **1,8** | **10,4** | **110,8** | | **220,3** | **711,9** | **220,5** | | **11,3** | **8,0** | **2674,3** | **34,4** | **0,2** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | 325 | 0,00 | 75,6 | 50,5 | 200,2 | 1546,5 | 72,2 | 42108, 2 | 24,1 | 0,0 | 1,5 | 2,0 | 0,9 | 5,2 | 33,7 | 265,0 | | 1261,2 | 1735,7 | 982,7 | | 28,4 | 14,3 | 6971,9 | 151,2 | 1,6 | 0,0 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | 100 | 0,00 | 1,3 | 10,2 | 6,9 | 124,8 | 9,2 | 160,7 | 4,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 5,9 | | 26,8 | 38,9 | 17,3 | | 0,8 | 0,4 | 274,9 | 3,5 | 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 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **92,8** | **66,4** | **280,2** | **2071,8** | **82,5** | **42305,** **9** | **31,2** | **0,0** | **1,8** | **2,3** | **0,9** | **5,5** | **36,0** | **308,7** | | **1543,8** | **2050,5** | **1068,1** | | **31,9** | **16,6** | **7734,0** | **173,6** | **1,6** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | ЗЕФИР | | 35 | 0,00 | 0,3 | 0,0 | 25,4 | 102,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 7,9 | 3,8 | 1,9 | | 0,4 | 0,0 | 16,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,1** | **5,0** | **33,8** | **210,7** | **0,6** | **44,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **0,7** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | | **255,9** | **187,8** | **29,9** | | **0,6** | **0,8** | **308,1** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **183,9** | **152,5** | **718,9** | **4941,6** | **159,9** | **42967,** **2** | **44,6** | **0,7** | **2,9** | **3,9** | **3,9** | **7,6** | **50,8** | **450,9** | | **2461,9** | **3599,3** | **1511,3** | | **53,8** | **27,9** | **12425,** **8** | **249,0** | **1,8** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,8** | **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 | | 250 | 0,00 | 5,5 | 4,7 | 20,1 | 142,2 | 0,7 | 31,4 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,0 | | 142,9 | 117,3 | 19,6 | | 0,5 | 0,7 | 207,8 | 11,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0,0 | 118,0 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 2,4 | 3,8 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 15 | КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | | 25 | 0,00 | 3,0 | 3,2 | 0,0 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 1,1 | | 9,5 | 47,0 | 8,3 | | 0,5 | 0,0 | 73,3 | 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** | **14,6** | **25,3** | **72,3** | **578,0** | **4,7** | **149,4** | **2,6** | **0,3** | **0,2** | **0,3** | **0,0** | **0,3** | **1,9** | **27,8** | | **182,3** | **247,3** | **50,1** | | **6,8** | **1,7** | **626,0** | **17,8** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | | 100 | 0,00 | 7,4 | 13,5 | 56,0 | 365,7 | 0,0 | 73,7 | 0,8 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 27,8 | | 17,2 | 64,4 | 11,1 | | 0,7 | 0,5 | 97,7 | 1,4 | 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 |
|  |  | ГРУША | | 200 | 0,00 | 0,8 | 0,6 | 18,7 | 84,6 | 4,0 | 3,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,0 | | 34,2 | 28,8 | 21,6 | | 3,6 | 0,4 | 310,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **11,9** | **17,0** | **97,6** | **581,1** | **4,5** | **94,6** | **1,5** | **0,3** | **0,2** | **0,2** | **0,0** | **0,1** | **1,1** | **33,6** | | **168,8** | **197,8** | **61,6** | | **5,2** | **1,6** | **615,0** | **12,4** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ | | 300/20 | 0,00 | 3,4 | 7,1 | 22,4 | 163,5 | 11,6 | 236,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1,5 | 13,0 | | 45,7 | 94,4 | 37,1 | | 1,5 | 0,7 | 838,2 | 9,5 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | | 120 | 0,00 | 15,1 | 5,9 | 7,2 | 137,3 | 1,1 | 437,0 | 0,9 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 10,4 | | 63,7 | 229,0 | 55,3 | | 1,3 | 1,3 | 452,8 | 127,1 | 0,5 | 0,0 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | | 200 | 0,00 | 4,2 | 13,1 | 29,7 | 247,3 | 16,0 | 409,2 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 2,0 | 19,3 | | 38,3 | 120,5 | 48,4 | | 2,1 | 1,0 | 1099,2 | 10,8 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | 100 | 0,00 | 1,5 | 10,2 | 7,6 | 128,5 | 6,8 | 440,6 | 4,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 6,8 | | 24,9 | 46,1 | 20,6 | | 0,8 | 0,4 | 250,6 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **37,2** | **37,6** | **170,7** | **1150,3** | **35,4** | **1524,7** | **10,3** | **0,6** | **0,8** | **0,6** | **0,1** | **1,6** | **7,3** | **101,7** | | **217,7** | **638,4** | **210,2** | | **10,7** | **5,2** | **2886,0** | **154,5** | **0,7** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 250 | 0,00 | 26,0 | 31,5 | 41,7 | 535,4 | 2,4 | 259,7 | 6,4 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,5 | 0,8 | 6,9 | 18,3 | | 29,9 | 269,7 | 54,8 | | 2,3 | 2,6 | 424,3 | 7,1 | 0,2 | 0,0 |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 5,2 | 3,3 | 66,0 | 23,8 | 161,0 | 2,6 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 11,4 | | 29,9 | 23,8 | 17,8 | | 0,9 | 0,2 | 257,7 | 1,4 | 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 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **39,3** | **38,7** | **133,2** | **1014,4** | **26,4** | **429,5** | **11,7** | **0,0** | **0,4** | **0,4** | **0,5** | **1,1** | **9,3** | **67,5** | | **156,9** | **465,3** | **132,8** | | **6,2** | **4,0** | **972,9** | **13,0** | **0,2** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | | 150 | 0,00 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 81,0 | 0,5 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 186,0 | 138,0 | 21,0 | | 0,2 | 0,6 | 219,0 | 13,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,7** | **6,7** | **28,6** | **206,1** | **0,5** | **36,3** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,2** | **0,5** | **0,0** | **0,4** | **0,0** | | **194,7** | **165,0** | **27,0** | | **0,8** | **0,6** | **252,0** | **13,5** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **109,7** | **125,3** | **502,4** | **3529,9** | **71,4** | **2234,5** | **26,1** | **1,2** | **1,6** | **1,7** | **1,1** | **3,0** | **20,0** | **230,5** | | **920,5** | **1713,8** | **481,6** | | **29,7** | **13,0** | **5351,9** | **211,1** | **0,9** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **4,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | 110 | 0,00 | 9,2 | 16,8 | 1,8 | 187,0 | 0,2 | 173,7 | 3,6 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 4,9 | | 70,7 | 146,2 | 11,5 | | 1,6 | 0,9 | 142,1 | 16,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0,0 | 118,0 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 2,4 | 3,8 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **15,3** | **34,2** | **54,0** | **581,6** | **4,2** | **291,7** | **5,7** | **1,9** | **0,2** | **0,4** | **0,4** | **0,3** | **0,8** | **27,6** | | **100,6** | **229,2** | **33,7** | | **7,5** | **1,9** | **487,1** | **22,8** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 221 | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | 150/20 | 0,00 | 21,9 | 18,1 | 44,3 | 418,2 | 0,9 | 517,3 | 3,3 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 0,8 | 8,3 | | 243,5 | 290,1 | 42,3 | | 1,0 | 1,0 | 302,4 | 4,7 | 0,1 | 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 | | 250 | 0,00 | 1,0 | 1,0 | 24,5 | 117,5 | 25,0 | 12,5 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 5,0 | | 40,0 | 27,5 | 20,0 | | 5,5 | 0,4 | 695,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **25,1** | **20,3** | **93,1** | **650,3** | **26,1** | **538,6** | **4,9** | **0,1** | **0,2** | **0,5** | **0,2** | **0,3** | **1,9** | **13,3** | | **351,5** | **383,5** | **80,9** | | **7,0** | **1,6** | **1107,8** | **14,2** | **0,1** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | | 300 | 0,00 | 11,1 | 12,3 | 16,3 | 213,3 | 12,6 | 223,1 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 1,3 | 0,5 | 3,0 | 15,8 | | 44,3 | 152,0 | 41,4 | | 2,5 | 2,1 | 784,0 | 9,6 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | | 100 | 0,00 | 2,6 | 7,6 | 13,8 | 130,0 | 0,0 | 0,0 | 3,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | | 9,1 | 45,7 | 14,8 | | 1,0 | 0,1 | 56,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 180 | 0,00 | 7,6 | 6,2 | 42,8 | 251,4 | 0,0 | 32,6 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | | 36,7 | 165,0 | 38,9 | | 2,8 | 0,0 | 160,7 | 0,0 | 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 |
|  |  | ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ | | 100 | 0,00 | 0,8 | 0,1 | 1,5 | 11,7 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 20,7 | 21,6 | 12,6 | | 0,5 | 0,0 | 141,0 | 0,0 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **35,9** | **27,7** | **186,8** | **1120,5** | **18,6** | **1376,8** | **8,8** | **0,2** | **0,7** | **0,4** | **1,3** | **0,9** | **7,0** | **78,5** | | **191,2** | **572,0** | **179,8** | | **13,0** | **4,3** | **1583,7** | **17,2** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 100 | 0,00 | 25,6 | 21,8 | 0,3 | 286,6 | 1,3 | 46,1 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,6 | 0,7 | 7,0 | 5,1 | | 19,3 | 209,5 | 25,1 | | 1,7 | 1,9 | 346,8 | 5,9 | 0,2 | 0,0 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | 200 | 0,00 | 3,8 | 6,7 | 29,5 | 189,4 | 15,9 | 41,1 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 2,1 | 15,9 | | 18,7 | 104,9 | 41,1 | | 1,8 | 0,7 | 1128,6 | 9,9 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 |  | ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | 75 | 0,00 | 1,3 | 10,0 | 3,8 | 111,0 | 5,3 | 114,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | | 32,3 | 23,3 | 11,3 | | 0,5 | 0,0 | 228,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 0,0 | 2,2 | 12,6 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 12,6 | 23,4 | 18,0 | | 0,9 | 0,0 | 290,0 | 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 | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **47,6** | **44,2** | **108,9** | **1000,1** | **27,5** | **238,9** | **3,6** | **0,1** | **0,6** | **0,7** | **0,6** | **1,5** | **11,6** | **58,8** | | **338,6** | **637,0** | **163,5** | | **7,7** | **4,5** | **2481,4** | **34,7** | **0,2** | **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** | **130,5** | **132,3** | **475,2** | **3560,8** | **77,5** | **2483,8** | **23,0** | **2,3** | **1,7** | **2,3** | **2,4** | **3,0** | **21,6** | **178,1** | | **1213,5** | **2002,6** | **487,5** | | **35,8** | **13,0** | **6008,6** | **107,8** | **0,4** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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" | | 250 | 0,00 | 8,4 | 12,7 | 45,3 | 326,0 | 2,0 | 76,6 | 1,8 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,8 | 20,8 | | 127,5 | 188,7 | 53,0 | | 2,2 | 1,3 | 357,6 | 12,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 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) | | 30 | 0,00 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 109,2 | 0,2 | 78,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 7,1 | | 264,0 | 150,0 | 10,5 | | 0,3 | 1,1 | 26,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 15 | КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | | 25 | 0,00 | 3,0 | 3,2 | 0,0 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 1,1 | | 9,5 | 47,0 | 8,3 | | 0,5 | 0,0 | 73,3 | 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** | **25,7** | **35,0** | **101,5** | **818,8** | **2,5** | **222,4** | **3,8** | **0,3** | **0,4** | **0,4** | **0,5** | **0,5** | **2,6** | **51,4** | | **483,7** | **518,8** | **104,7** | | **6,6** | **3,5** | **671,1** | **20,7** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 444 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ И СМЕТАНОЙ | | 80/20/20 | 0,00 | 5,9 | 5,4 | 44,8 | 246,1 | 0,1 | 30,7 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 20,9 | | 32,2 | 59,0 | 11,1 | | 0,8 | 0,4 | 117,8 | 3,0 | 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 |
|  |  | КИВИ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,9** | **5,6** | **65,0** | **338,1** | **4,1** | **30,7** | **0,2** | **0,1** | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,8** | **21,1** | | **46,2** | **73,0** | **19,1** | | **3,6** | **0,5** | **357,8** | **5,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | 300 | 0,00 | 2,0 | 4,9 | 9,6 | 88,7 | 14,4 | 222,6 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 11,0 | | 48,4 | 48,8 | 23,9 | | 1,1 | 0,5 | 362,1 | 4,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | 300 | 0,00 | 31,4 | 31,9 | 25,9 | 496,7 | 14,3 | 13,4 | 4,5 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 4,1 | 1,1 | 7,7 | 28,9 | | 33,5 | 363,9 | 68,7 | | 5,5 | 5,9 | 1493,9 | 20,3 | 0,1 | 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 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 0,0 | 2,2 | 12,6 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 12,6 | 23,4 | 18,0 | | 0,9 | 0,0 | 290,0 | 0,0 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **48,1** | **38,2** | **145,4** | **1091,3** | **35,5** | **1357,7** | **9,0** | **0,1** | **0,6** | **0,6** | **4,1** | **1,7** | **11,2** | **97,2** | | **168,3** | **615,3** | **180,7** | | **13,1** | **8,4** | **2503,2** | **31,9** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 100 | 0,00 | 25,6 | 21,8 | 0,3 | 286,6 | 1,3 | 46,1 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,6 | 0,7 | 7,0 | 5,1 | | 19,3 | 209,5 | 25,1 | | 1,7 | 1,9 | 346,8 | 5,9 | 0,2 | 0,0 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 180 | 0,00 | 6,4 | 5,2 | 39,2 | 224,6 | 0,0 | 27,4 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 12,2 | | 11,1 | 48,8 | 8,8 | | 1,1 | 0,4 | 75,9 | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 100 | 0,00 | 1,5 | 5,1 | 9,2 | 88,9 | 15,2 | 1,9 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 8,8 | | 37,8 | 27,9 | 12,9 | | 0,8 | 0,4 | 163,8 | 2,7 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | | 75 | 0,00 | 1,4 | 0,1 | 2,9 | 17,6 | 2,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,9 | | 8,8 | 27,2 | 9,2 | | 0,3 | 0,3 | 48,3 | 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 | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **50,8** | **37,9** | **124,7** | **1018,2** | **19,6** | **112,3** | **7,4** | **0,1** | **0,5** | **0,6** | **0,6** | **1,2** | **10,3** | **69,8** | | **332,7** | **589,3** | **124,0** | | **6,7** | **4,9** | **1122,0** | **28,4** | **0,2** | **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** | **134,7** | **120,9** | **459,7** | **3412,7** | **62,4** | **1743,1** | **20,3** | **0,5** | **1,6** | **1,8** | **5,2** | **3,5** | **25,1** | **239,4** | | **1154,9** | **1900,6** | **448,6** | | **30,3** | **17,3** | **4825,2** | **86,0** | **0,4** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | 250 | 0,00 | 4,5 | 4,6 | 18,3 | 129,9 | 0,7 | 31,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,9 | | 141,9 | 121,8 | 23,7 | | 0,3 | 0,7 | 198,3 | 11,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 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) | | 20 | 0,00 | 2,4 | 2,6 | 0,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 0,9 | | 7,6 | 37,6 | 6,6 | | 0,4 | 0,0 | 58,6 | 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** | **18,8** | **23,3** | **74,5** | **578,1** | **1,1** | **151,2** | **2,1** | **0,2** | **0,2** | **0,4** | **0,3** | **0,2** | **1,9** | **30,9** | | **408,3** | **392,5** | **70,2** | | **4,4** | **2,6** | **488,4** | **20,2** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 210 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | | 150 | 0,00 | 8,0 | 12,5 | 28,3 | 250,3 | 0,0 | 78,4 | 1,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 12,3 | | 127,4 | 103,7 | 11,1 | | 1,0 | 0,9 | 68,8 | 0,7 | 0,0 | 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 | 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 | | 250 | 0,00 | 2,1 | 0,5 | 18,4 | 96,8 | 60,0 | 16,0 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 12,5 | | 76,5 | 51,8 | 29,3 | | 0,7 | 0,5 | 492,5 | 5,0 | 0,1 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **20,1** | **21,7** | **56,1** | **498,4** | **61,1** | **203,7** | **2,4** | **0,9** | **0,2** | **0,5** | **0,4** | **0,3** | **1,1** | **27,3** | | **447,9** | **385,6** | **70,5** | | **2,6** | **2,6** | **916,6** | **31,5** | **0,1** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | 300 | 0,00 | 6,7 | 5,3 | 21,1 | 154,8 | 5,5 | 221,8 | 2,5 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 10,8 | | 42,9 | 93,4 | 39,0 | | 2,3 | 1,1 | 562,8 | 5,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 305 | ГОЛУБЦЫ | | 135 | 0,00 | 8,7 | 18,8 | 9,0 | 241,0 | 13,1 | 151,5 | 5,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 1,9 | 13,4 | | 59,8 | 113,1 | 26,3 | | 1,9 | 1,7 | 332,8 | 8,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 180 | 0,00 | 5,2 | 6,0 | 35,5 | 211,4 | 0,0 | 32,6 | 2,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 14,0 | | 32,2 | 171,6 | 22,6 | | 1,1 | 0,6 | 101,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 0,0 | 2,2 | 12,6 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 12,6 | 23,4 | 18,0 | | 0,9 | 0,0 | 290,0 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **35,5** | **35,2** | **176,2** | **1148,4** | **25,5** | **421,3** | **15,5** | **0,3** | **0,6** | **0,4** | **0,9** | **1,0** | **6,2** | **97,4** | | **209,0** | **572,5** | **165,8** | | **11,8** | **5,4** | **1704,5** | **20,8** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 150 | 0,00 | 0,8 | 7,1 | 6,9 | 92,4 | 2,8 | 455,4 | 3,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 6,5 | | 21,2 | 26,8 | 15,0 | | 0,5 | 0,3 | 149,0 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | | 200 | 0,00 | 4,1 | 19,3 | 29,1 | 298,3 | 15,6 | 116,9 | 0,9 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 1,7 | 20,0 | | 42,0 | 128,6 | 42,5 | | 2,2 | 1,3 | 1012,0 | 10,2 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | | 100 | 0,00 | 0,9 | 5,1 | 2,6 | 61,6 | 5,6 | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | | 23,3 | 28,2 | 13,4 | | 0,6 | 0,1 | 140,5 | 0,5 | 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 | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **16,9** | **32,5** | **122,7** | **842,7** | **27,9** | **572,3** | **9,1** | **0,4** | **0,4** | **0,3** | **0,0** | **1,0** | **4,1** | **65,8** | | **129,4** | **303,4** | **120,6** | | **8,7** | **2,9** | **1722,0** | **14,9** | **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** | **97,5** | **120,3** | **455,4** | **3269,8** | **116,1** | **1392,5** | **29,1** | **1,7** | **1,5** | **1,8** | **2,3** | **2,5** | **13,6** | **221,4** | | **1446,2** | **1849,4** | **465,7** | | **28,4** | **14,2** | **5158,0** | **105,3** | **0,3** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,2** | **4,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 60 | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | | 150 | 0,00 | 13,9 | 17,9 | 4,9 | 237,6 | 6,0 | 22,5 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 1,5 | 11,4 | | 72,6 | 207,4 | 61,7 | | 1,7 | 0,5 | 191,3 | 1,8 | 0,3 | 0,0 |
| 2008 | 124 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | | 200 | 0,00 | 4,3 | 5,6 | 23,9 | 160,1 | 11,8 | 36,3 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 1,5 | 11,5 | | 79,2 | 122,6 | 37,8 | | 1,4 | 0,8 | 903,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0,0 | 118,0 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 2,4 | 3,8 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 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) | | 25 | 0,00 | 3,0 | 3,2 | 0,0 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 1,1 | | 9,5 | 47,0 | 8,3 | | 0,5 | 0,0 | 73,3 | 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** | **33,1** | **51,0** | **85,1** | **928,9** | **18,2** | **237,6** | **4,7** | **0,4** | **0,4** | **0,6** | **0,3** | **0,9** | **4,8** | **51,2** | | **421,2** | **612,0** | **147,6** | | **7,3** | **3,1** | **1400,5** | **22,9** | **0,4** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | | 100 | 0,00 | 7,4 | 13,5 | 56,0 | 365,7 | 0,0 | 73,7 | 0,8 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 27,8 | | 17,2 | 64,4 | 11,1 | | 0,7 | 0,5 | 97,7 | 1,4 | 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 |
| 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** | **17,0** | **19,7** | **117,7** | **707,8** | **26,1** | **160,7** | **0,8** | **0,3** | **0,3** | **0,5** | **0,0** | **0,0** | **2,5** | **27,8** | | **264,0** | **304,5** | **142,5** | | **2,4** | **1,4** | **1274,3** | **20,3** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК | | 300 | 0,00 | 2,2 | 5,0 | 15,3 | 113,1 | 8,3 | 222,5 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,1 | 9,4 | | 30,6 | 64,1 | 28,6 | | 1,1 | 0,5 | 583,2 | 5,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 282 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ | | 100 | 0,00 | 14,5 | 11,7 | 6,2 | 180,2 | 0,0 | 45,3 | 1,1 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 1,7 | 0,3 | 2,5 | 10,3 | | 19,4 | 152,1 | 18,7 | | 2,2 | 2,3 | 248,9 | 8,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 180 | 0,00 | 7,6 | 6,2 | 42,8 | 251,4 | 0,0 | 32,6 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | | 36,7 | 165,0 | 38,9 | | 2,8 | 0,0 | 160,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 0,0 | 2,2 | 12,6 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 12,6 | 23,4 | 18,0 | | 0,9 | 0,0 | 290,0 | 0,0 | 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 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **38,7** | **24,3** | **179,7** | **1072,9** | **24,3** | **303,6** | **5,4** | **0,7** | **0,6** | **0,5** | **1,7** | **0,9** | **6,6** | **74,4** | | **160,5** | **568,9** | **158,4** | | **12,2** | **4,7** | **1627,6** | **19,5** | **0,1** | **0,1** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 234 | РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ | | 120 | 0,00 | 1,5 | 8,8 | 8,8 | 116,8 | 2,2 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 7,0 | | 16,6 | 34,7 | 8,0 | | 0,6 | 0,5 | 105,9 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | 180 | 0,00 | 3,4 | 6,0 | 26,5 | 170,2 | 14,3 | 36,9 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 1,9 | 14,3 | | 16,8 | 94,4 | 37,0 | | 1,6 | 0,7 | 1015,5 | 8,9 | 0,1 | 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 | 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 | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **16,7** | **15,9** | **123,3** | **697,0** | **23,3** | **1156,9** | **7,4** | **0,1** | **0,4** | **0,2** | **0,0** | **0,9** | **4,5** | **64,3** | | **105,0** | **279,8** | **115,9** | | **8,1** | **2,5** | **1653,9** | **15,5** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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** | **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** | **113,6** | **118,7** | **537,3** | **3633,8** | **93,0** | **1898,9** | **18,3** | **1,4** | **1,8** | **2,0** | **2,0** | **2,7** | **18,7** | **217,6** | | **1186,3** | **1962,2** | **596,9** | | **30,8** | **12,5** | **6295,8** | **97,1** | **0,6** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **4,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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" | | 250 | 0,00 | 7,4 | 10,7 | 31,5 | 245,6 | 1,0 | 68,4 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 7,4 | | 210,6 | 196,7 | 39,0 | | 0,7 | 1,2 | 314,1 | 17,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0,0 | 118,0 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 2,4 | 3,8 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 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) | | 25 | 0,00 | 3,0 | 3,2 | 0,0 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 1,1 | | 9,5 | 47,0 | 8,3 | | 0,5 | 0,0 | 73,3 | 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** | **22,3** | **38,2** | **87,8** | **776,8** | **1,4** | **247,2** | **2,8** | **0,4** | **0,3** | **0,5** | **0,3** | **0,3** | **2,3** | **35,6** | | **480,0** | **478,6** | **87,1** | | **4,9** | **3,0** | **620,3** | **26,3** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ | | 100 | 0,00 | 7,1 | 3,4 | 45,0 | 233,8 | 2,2 | 12,3 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 29,1 | | 21,8 | 62,4 | 12,4 | | 0,8 | 0,5 | 113,8 | 1,6 | 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** | **9,8** | **4,0** | **79,9** | **403,2** | **54,2** | **25,1** | **1,0** | **0,1** | **0,2** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **1,4** | **39,3** | | **97,0** | **117,8** | **43,8** | | **4,1** | **1,0** | **747,8** | **7,6** | **0,1** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ | | 300/20 | 0,00 | 3,4 | 7,1 | 22,4 | 163,5 | 11,6 | 236,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1,5 | 13,0 | | 45,7 | 94,4 | 37,1 | | 1,5 | 0,7 | 838,2 | 9,5 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 100 | 0,00 | 2,3 | 9,8 | 8,5 | 127,2 | 3,2 | 37,6 | 4,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,4 | | 21,6 | 58,4 | 17,0 | | 1,2 | 0,2 | 111,5 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | | 255 | 0,00 | 12,6 | 15,8 | 43,4 | 358,6 | 17,0 | 890,3 | 0,7 | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 0,0 | 0,6 | 2,5 | 18,8 | | 375,7 | 371,8 | 93,2 | | 2,4 | 2,1 | 1576,0 | 39,4 | 0,1 | 0,0 |
|  |  | ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ | | 100 | 0,00 | 0,8 | 0,1 | 1,5 | 11,7 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 20,7 | 21,6 | 12,6 | | 0,5 | 0,0 | 141,0 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **32,1** | **34,1** | **181,7** | **1142,9** | **33,8** | **1165,8** | **9,2** | **0,3** | **0,8** | **0,8** | **0,0** | **1,4** | **6,6** | **90,5** | | **512,1** | **700,2** | **208,9** | | **10,6** | **4,7** | **2913,0** | **54,5** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 312 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | 100 | 0,00 | 13,7 | 19,2 | 2,9 | 229,1 | 0,6 | 57,6 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 4,7 | 4,3 | | 24,4 | 121,8 | 14,1 | | 1,2 | 1,6 | 164,7 | 5,7 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 180 | 0,00 | 10,0 | 7,9 | 43,2 | 276,8 | 0,0 | 32,6 | 5,7 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 26,6 | | 26,7 | 225,3 | 151,1 | | 5,3 | 1,7 | 317,4 | 2,7 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 70 | 0,00 | 0,7 | 0,0 | 1,5 | 8,8 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 8,8 | 16,4 | 12,6 | | 0,6 | 0,0 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | 100 | 0,00 | 1,3 | 5,2 | 6,9 | 79,9 | 9,2 | 160,7 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 5,9 | | 26,8 | 38,8 | 17,3 | | 0,8 | 0,4 | 274,9 | 3,5 | 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 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **41,6** | **38,0** | **127,6** | **995,1** | **13,7** | **287,9** | **12,5** | **0,1** | **0,6** | **0,6** | **0,4** | **1,0** | **10,0** | **74,6** | | **342,5** | **678,2** | **263,1** | | **10,6** | **5,6** | **1447,1** | **30,9** | **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 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,6** | **6,0** | **31,6** | **214,2** | **0,6** | **44,9** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,3** | **0,7** | **0,0** | **0,3** | **0,0** | | **252,8** | **194,8** | **31,0** | | **0,7** | **0,8** | **334,0** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **112,4** | **120,3** | **508,6** | **3532,2** | **103,7** | **1770,8** | **25,4** | **0,8** | **1,9** | **2,3** | **1,4** | **2,9** | **20,5** | **239,9** | | **1684,4** | **2169,6** | **634,0** | | **30,9** | **15,1** | **6062,3** | **137,3** | **0,3** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **4,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | 250 | 0,00 | 5,2 | 5,0 | 16,0 | 126,6 | 0,7 | 31,4 | 1,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 4,8 | | 143,6 | 141,8 | 44,0 | | 1,1 | 0,8 | 240,3 | 11,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0,0 | 118,0 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 2,4 | 3,8 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 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 | 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** | **15,9** | **28,3** | **68,2** | **594,0** | **4,8** | **201,4** | **3,2** | **0,3** | **0,3** | **0,4** | **0,3** | **0,3** | **1,3** | **32,2** | | **349,5** | **324,9** | **73,2** | | **7,1** | **2,5** | **602,9** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 444 | ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ И ПОВИДЛОМ | | 80/20/20 | 0,00 | 5,9 | 5,4 | 44,8 | 246,1 | 0,1 | 30,7 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 20,9 | | 32,2 | 59,0 | 11,1 | | 0,8 | 0,4 | 117,8 | 3,0 | 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 | | 250 | 0,00 | 1,0 | 1,0 | 24,5 | 117,5 | 25,0 | 12,5 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 5,0 | | 40,0 | 27,5 | 20,0 | | 5,5 | 0,4 | 695,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **7,1** | **6,4** | **83,3** | **419,7** | **25,1** | **43,2** | **1,8** | **0,1** | **0,2** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **1,4** | **25,9** | | **84,6** | **93,9** | **36,8** | | **7,0** | **0,8** | **838,7** | **8,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 77 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | | 300 | 0,00 | 2,4 | 5,0 | 17,4 | 121,2 | 8,2 | 231,2 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,9 | 14,4 | | 41,1 | 66,3 | 31,6 | | 1,5 | 0,6 | 564,1 | 7,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 285 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) | | 100 | 0,00 | 14,2 | 15,3 | 7,5 | 215,1 | 0,4 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,0 | 0,3 | 3,0 | 9,2 | | 10,2 | 147,4 | 20,9 | | 2,0 | 2,7 | 275,3 | 5,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | 200 | 0,00 | 3,8 | 6,7 | 29,5 | 189,4 | 15,9 | 41,1 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 2,1 | 15,9 | | 18,7 | 104,9 | 41,1 | | 1,8 | 0,7 | 1128,6 | 9,9 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ | | 100 | 0,00 | 1,8 | 7,6 | 9,3 | 109,8 | 5,7 | 27,6 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 14,1 | | 32,7 | 45,3 | 22,2 | | 1,3 | 0,6 | 343,8 | 6,8 | 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 | | 110 | 0,00 | 8,0 | 0,6 | 50,2 | 234,5 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 29,7 | | 22,8 | 83,2 | 32,7 | | 2,0 | 0,8 | 141,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 0,00 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 22,5 | | 13,5 | 65,3 | 14,3 | | 3,0 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **35,3** | **36,0** | **172,2** | **1130,0** | **31,4** | **301,1** | **10,6** | **0,2** | **0,6** | **0,5** | **2,0** | **1,6** | **8,2** | **106,4** | | **154,5** | **520,8** | **166,8** | | **12,2** | **6,4** | **2641,5** | **35,2** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 150 | 0,00 | 0,8 | 7,1 | 6,9 | 92,4 | 2,8 | 455,4 | 3,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 6,5 | | 21,2 | 26,8 | 15,0 | | 0,5 | 0,3 | 149,0 | 2,3 | 0,0 | 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 |
| 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 |
|  |  | ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 0,0 | 2,2 | 12,6 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 12,6 | 23,4 | 18,0 | | 0,9 | 0,0 | 290,0 | 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 | | 140 | 0,00 | 10,1 | 0,8 | 63,9 | 298,4 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 37,8 | | 29,0 | 105,8 | 41,6 | | 2,5 | 1,0 | 180,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **24,7** | **24,4** | **100,1** | **704,3** | **21,0** | **1039,5** | **8,6** | **0,9** | **0,4** | **0,6** | **0,2** | **0,7** | **3,8** | **60,9** | | **350,9** | **459,0** | **138,2** | | **6,4** | **3,2** | **1563,5** | **34,8** | **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** | **86,2** | **99,3** | **446,9** | **2994,3** | **82,9** | **1605,3** | **24,1** | **1,5** | **1,5** | **1,7** | **2,5** | **2,8** | **14,9** | **225,4** | | **1063,6** | **1502,9** | **435,0** | | **33,0** | **13,0** | **5817,5** | **96,0** | **0,3** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,2** | **5,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.