|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | | 50 | 0,00 | 5,2 | 11,2 | 0,2 | 117,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | | 15,8 | 71,6 | 9,0 | | 0,8 | 0,0 | 110,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 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 | 17,7 | 28,4 | 362,3 | 0,4 | 98,2 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 4,4 | | 268,5 | 315,4 | 36,8 | | 0,7 | 0,9 | 267,8 | 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 | 16,1 | 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 | 310,9 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **27,0** | **18,3** | **62,3** | **522,9** | **34,9** | **114,2** | **0,7** | **0,2** | **0,2** | **0,5** | **0,2** | **0,3** | **1,1** | **4,6** | | **345,7** | **360,1** | **64,7** | | **3,7** | **1,0** | **818,8** | **4,9** | **0,3** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 80 | БОРЩ СИБИРСКИЙ | | 300/25 | 0,00 | 10,5 | 9,4 | 14,3 | 179,2 | 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 | 579,9 | 8,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | 100 | 0,00 | 11,4 | 8,2 | 13,0 | 165,7 | 0,9 | 22,3 | 2,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 9,1 | | 35,0 | 176,1 | 43,9 | | 1,4 | 1,0 | 332,4 | 90,6 | 0,4 | 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 | 4,6 | 34,7 | 197,6 | 0,0 | 23,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,3 | 18,6 | | 54,0 | 181,7 | 27,8 | | 1,1 | 0,6 | 120,6 | 0,0 | 0,1 | 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 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 18,2 | 71,8 | 0,0 | 2,0 | 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 | 1,2 | 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** | **41,7** | **31,4** | **167,8** | **1099,3** | **20,7** | **345,5** | **10,7** | **0,3** | **0,6** | **0,4** | **0,9** | **1,1** | **6,6** | **101,7** | | **229,4** | **712,6** | **180,7** | | **11,4** | **5,3** | **1460,6** | **107,1** | **0,5** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | 325 | 0,00 | 23,3 | 24,2 | 35,2 | 437,5 | 18,9 | 666,6 | 1,1 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 1,2 | 7,5 | 26,3 | | 54,8 | 284,2 | 75,4 | | 3,6 | 2,4 | 1500,2 | 16,7 | 0,2 | 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 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 250 | 0,00 | 7,2 | 6,2 | 11,5 | 127,6 | 1,4 | 46,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 283,5 | 212,6 | 33,1 | | 0,2 | 1,1 | 383,3 | 23,6 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 120 | 0,00 | 8,7 | 0,7 | 54,8 | 255,8 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,5 | 32,4 | | 24,8 | 90,7 | 35,6 | | 2,2 | 0,9 | 154,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **40,3** | **36,3** | **105,8** | **891,1** | **40,0** | **807,3** | **5,8** | **0,2** | **0,6** | **0,7** | **0,4** | **1,5** | **9,6** | **68,3** | | **379,3** | **617,7** | **161,1** | | **6,9** | **4,7** | **2279,2** | **42,4** | **0,2** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | МАРМЕЛАД | | 30 | 0,00 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 3,9 | 12,6 | 11,7 | | 0,8 | 0,0 | 34,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | | 240,0 | 190,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,3** | **7,8** | **27,3** | **210,7** | **1,4** | **44,0** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,4** | **0,8** | **0,1** | **0,3** | **15,6** | | **243,9** | **202,6** | **39,7** | | **1,0** | **0,8** | **326,5** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **141,0** | **145,0** | **414,1** | **3477,6** | **99,3** | **1654,7** | **23,7** | **2,5** | **1,7** | **2,4** | **3,0** | **3,2** | **19,5** | **228,2** | | **1497,9** | **2314,4** | **502,9** | | **29,7** | **14,6** | **5333,8** | **193,1** | **1,1** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **2,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 80 | 0,00 | 8,4 | 7,5 | 0,4 | 98,3 | 0,0 | 144,8 | 1,4 | 1,5 | 0,0 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 4,9 | | 34,5 | 120,3 | 7,5 | | 1,6 | 0,8 | 97,4 | 13,9 | 0,0 | 0,0 |
| 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 | 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 |  | 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 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 250 | 0,00 | 7,2 | 6,2 | 11,5 | 127,6 | 1,4 | 46,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 283,5 | 212,6 | 33,1 | | 0,2 | 1,1 | 383,3 | 23,6 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **35,0** | **52,1** | **60,3** | **837,0** | **37,4** | **445,3** | **3,8** | **1,9** | **0,4** | **0,9** | **0,7** | **0,5** | **3,2** | **51,5** | | **622,1** | **655,1** | **117,6** | | **8,5** | **4,3** | **1373,0** | **47,6** | **0,1** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ | | 120/30 | 0,00 | 23,1 | 15,3 | 32,0 | 350,6 | 0,3 | 66,8 | 1,7 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 2,0 | | 263,9 | 319,6 | 42,4 | | 1,2 | 0,8 | 348,2 | 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 |  | 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** | **27,1** | **16,5** | **94,2** | **634,6** | **24,3** | **106,8** | **1,7** | **0,1** | **0,2** | **0,5** | **0,2** | **0,1** | **2,1** | **2,2** | | **293,9** | **389,6** | **134,4** | | **5,2** | **0,9** | **1284,2** | **4,7** | **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 | 15,3 | 7,4 | 8,5 | 156,3 | 3,4 | 44,5 | 3,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,5 | 10,7 | | 52,6 | 244,1 | 59,6 | | 1,8 | 1,2 | 472,7 | 130,3 | 0,6 | 0,0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,8 | 3,3 | 39,8 | 1,0 | 60,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,2 | | 6,4 | 7,0 | 4,2 | | 0,2 | 0,1 | 54,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 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 | 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 |
| 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 |
|  |  | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **40,7** | **26,2** | **189,2** | **1138,3** | **29,5** | **414,1** | **11,6** | **0,2** | **0,7** | **0,4** | **0,0** | **0,8** | **5,8** | **84,7** | | **193,7** | **674,7** | **197,1** | | **12,5** | **3,9** | **1789,7** | **143,7** | **0,6** | **0,1** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 100 | 0,00 | 22,4 | 19,1 | 0,3 | 250,7 | 1,1 | 40,3 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,5 | 0,7 | 6,2 | 4,5 | | 16,8 | 183,2 | 22,0 | | 1,5 | 1,6 | 303,2 | 5,1 | 0,2 | 0,0 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | | 200 | 0,00 | 4,2 | 11,6 | 29,7 | 233,8 | 16,0 | 399,8 | 0,7 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 2,0 | 19,3 | | 38,1 | 120,2 | 48,4 | | 2,1 | 1,0 | 1098,9 | 10,8 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | | 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 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 250 | 0,00 | 7,2 | 6,2 | 11,5 | 127,6 | 1,4 | 46,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 283,5 | 212,6 | 33,1 | | 0,2 | 1,1 | 383,3 | 23,6 | 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** | **45,7** | **45,3** | **114,7** | **1020,3** | **24,2** | **513,9** | **7,4** | **0,2** | **0,6** | **0,7** | **0,5** | **1,6** | **10,4** | **75,7** | | **400,0** | **667,2** | **167,3** | | **7,7** | **5,3** | **2309,8** | **46,4** | **0,2** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | | 240,0 | 190,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,1** | **5,0** | **33,4** | **208,7** | **1,4** | **44,0** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,4** | **0,8** | **0,1** | **0,2** | **15,6** | | **247,9** | **193,8** | **29,9** | | **0,6** | **0,8** | **308,1** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **154,6** | **145,1** | **491,8** | **3838,9** | **116,9** | **1524,2** | **24,6** | **2,4** | **1,9** | **2,9** | **2,2** | **3,2** | **21,7** | **229,7** | | **1757,6** | **2580,3** | **646,2** | | **34,6** | **15,1** | **7064,7** | **260,3** | **1,0** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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) | | 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** | **17,6** | **34,7** | **97,6** | **771,0** | **6,0** | **200,6** | **3,9** | **0,5** | **0,4** | **0,3** | **0,0** | **0,6** | **2,5** | **44,5** | | **170,8** | **321,5** | **83,9** | | **8,6** | **2,3** | **781,3** | **18,7** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 221 | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | 120/30 | 0,00 | 18,9 | 15,8 | 34,2 | 346,8 | 0,8 | 440,9 | 2,8 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 7,0 | | 222,8 | 257,7 | 37,7 | | 0,8 | 0,9 | 278,1 | 4,4 | 0,1 | 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 |
|  |  | МАНДАРИН | | 230 | 0,00 | 1,8 | 0,4 | 15,7 | 78,9 | 35,1 | 18,5 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | | 72,7 | 35,3 | 22,8 | | 0,2 | 0,0 | 357,6 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **24,4** | **19,1** | **72,8** | **556,5** | **36,4** | **477,1** | **3,3** | **0,1** | **0,2** | **0,5** | **0,2** | **0,2** | **1,2** | **8,8** | | **412,9** | **397,5** | **89,4** | | **1,9** | **1,6** | **843,0** | **13,4** | **0,4** | **0,0** |
| **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 | 18,2 | 71,8 | 0,0 | 2,0 | 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 | 1,2 | 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** | **163,7** | **1124,6** | **43,2** | **538,4** | **9,1** | **0,3** | **0,7** | **0,5** | **2,1** | **1,7** | **9,3** | **100,9** | | **161,2** | **539,1** | **170,3** | | **11,9** | **6,3** | **2707,4** | **32,4** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 300 | 0,00 | 29,9 | 34,0 | 50,1 | 605,8 | 2,8 | 385,4 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 0,9 | 7,9 | 21,7 | | 36,7 | 315,0 | 64,4 | | 2,7 | 3,0 | 493,7 | 8,2 | 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 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | 100 | 0,00 | 1,5 | 5,2 | 7,6 | 83,6 | 6,8 | 440,6 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 6,8 | | 24,9 | 46,0 | 20,6 | | 0,8 | 0,4 | 250,6 | 2,9 | 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** | **51,5** | **48,7** | **131,0** | **1139,1** | **10,6** | **935,3** | **7,1** | **1,0** | **0,5** | **0,7** | **0,8** | **1,3** | **10,4** | **68,8** | | **334,6** | **697,1** | **156,8** | | **6,9** | **5,7** | **1280,2** | **36,9** | **0,3** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | | 35 | 0,00 | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 3,9 | 17,5 | 3,2 | | 0,3 | 0,0 | 24,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | | 240,0 | 190,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **7,9** | **6,6** | **34,3** | **234,1** | **1,4** | **44,0** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,4** | **0,8** | **0,1** | **0,4** | **15,6** | | **243,9** | **207,5** | **31,2** | | **0,5** | **0,8** | **316,9** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **138,1** | **147,9** | **499,4** | **3825,3** | **97,7** | **2195,4** | **23,6** | **1,9** | **1,8** | **2,4** | **3,8** | **3,9** | **23,8** | **238,7** | | **1323,3** | **2162,7** | **531,6** | | **29,8** | **16,6** | **5928,7** | **119,3** | **0,8** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **3,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 5,2 | 8,5 | 16,7 | 159,4 | 0,7 | 50,3 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,5 | | 148,3 | 146,6 | 34,4 | | 0,7 | 1,0 | 233,4 | 12,2 | 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 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | | 200 | 0,00 | 5,4 | 4,2 | 28,0 | 168,5 | 0,9 | 31,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 198,1 | 158,5 | 28,1 | | 0,4 | 0,7 | 281,5 | 16,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **18,7** | **24,9** | **76,6** | **596,9** | **1,6** | **141,0** | **2,6** | **0,2** | **0,3** | **0,5** | **0,0** | **0,2** | **2,0** | **27,0** | | **370,6** | **419,2** | **85,0** | | **4,6** | **2,6** | **691,7** | **32,6** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | 150/20 | 0,00 | 22,8 | 24,8 | 33,5 | 437,9 | 0,3 | 135,7 | 1,9 | 0,3 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 3,2 | | 211,7 | 300,1 | 41,2 | | 1,7 | 0,7 | 396,8 | 3,1 | 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 |
| 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** | **29,6** | **30,8** | **66,4** | **663,4** | **25,9** | **192,2** | **3,5** | **0,3** | **0,2** | **0,7** | **0,7** | **0,2** | **1,8** | **8,2** | | **499,7** | **511,6** | **89,2** | | **7,4** | **1,8** | **1383,8** | **26,1** | **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 | | 325 | 0,00 | 25,4 | 25,1 | 27,8 | 422,7 | 14,5 | 14,8 | 3,7 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 3,2 | 1,0 | 6,3 | 26,5 | | 34,7 | 306,9 | 63,8 | | 4,8 | 4,7 | 1388,1 | 17,6 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 32 | РЕДИС С МАСЛОМ | | 100 | 0,00 | 1,1 | 3,1 | 3,6 | 47,3 | 21,3 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 5,8 | | 34,7 | 41,5 | 11,9 | | 0,9 | 0,3 | 224,1 | 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** | **43,6** | **34,6** | **152,0** | **1071,0** | **42,4** | **246,8** | **9,1** | **0,1** | **0,6** | **0,5** | **3,2** | **1,5** | **9,1** | **96,2** | | **169,4** | **598,3** | **160,8** | | **12,5** | **7,2** | **2376,2** | **34,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 100 | 0,00 | 22,4 | 19,1 | 0,3 | 251,0 | 1,2 | 40,3 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,5 | 0,7 | 6,2 | 4,5 | | 17,0 | 183,5 | 22,1 | | 1,5 | 1,6 | 304,4 | 5,2 | 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 | 6,4 | 9,9 | 109,7 | 31,9 | 98,5 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,1 | 19,5 | | 84,5 | 58,8 | 28,8 | | 1,8 | 0,8 | 370,0 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | | 100 | 0,00 | 1,1 | 3,2 | 4,3 | 52,2 | 19,8 | 94,4 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 9,6 | | 16,1 | 30,1 | 17,0 | | 0,9 | 0,3 | 240,9 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 4,9 | 9,2 | 102,1 | 1,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 226,8 | 170,1 | 26,5 | | 0,2 | 0,8 | 306,6 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | 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** | **47,1** | **38,2** | **87,8** | **862,6** | **53,9** | **342,6** | **5,8** | **0,9** | **0,4** | **0,7** | **0,7** | **1,3** | **9,6** | **73,8** | | **390,6** | **608,5** | **139,6** | | **7,7** | **5,0** | **1451,2** | **38,9** | **0,2** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | | 30 | 0,00 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 3,3 | 15,0 | 2,7 | | 0,2 | 0,0 | 21,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 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** | **2,8** | **1,6** | **42,7** | **201,8** | **4,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,4** | **0,2** | | **17,3** | **29,0** | **10,7** | | **3,0** | **0,1** | **261,3** | **2,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **141,8** | **130,1** | **425,5** | **3395,7** | **127,7** | **922,6** | **20,9** | **1,5** | **1,6** | **2,4** | **4,6** | **3,3** | **22,8** | **205,4** | | **1447,7** | **2166,6** | **485,3** | | **35,2** | **16,8** | **6164,1** | **134,3** | **0,4** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 4,9 | 9,3 | 17,9 | 169,8 | 0,7 | 59,8 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,5 | | 144,2 | 114,1 | 19,4 | | 0,3 | 0,6 | 203,7 | 11,3 | 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 | 0,4 | 0,0 | 20,1 | 81,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 10,7 | 12,7 | 7,0 | | 0,3 | 0,0 | 19,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **18,0** | **35,6** | **70,0** | **667,4** | **0,8** | **229,8** | **2,8** | **0,4** | **0,2** | **0,3** | **0,3** | **0,2** | **1,9** | **31,7** | | **356,3** | **342,9** | **55,9** | | **4,3** | **2,2** | **418,8** | **15,5** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | 200/20 | 0,00 | 39,0 | 34,1 | 29,1 | 564,2 | 0,4 | 169,3 | 2,4 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,1 | | 326,6 | 446,2 | 49,0 | | 1,3 | 1,2 | 298,2 | 3,3 | 0,1 | 0,1 |
| 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** | **41,0** | **35,3** | **73,8** | **773,7** | **29,4** | **181,8** | **4,0** | **0,3** | **0,2** | **0,6** | **0,0** | **0,3** | **2,0** | **15,3** | | **380,6** | **487,7** | **77,0** | | **9,6** | **1,6** | **1233,2** | **10,3** | **0,1** | **0,1** |
| **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 | 29,8 | 30,7 | 6,3 | 402,0 | 1,6 | 45,4 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 4,2 | 0,7 | 6,2 | 18,3 | | 22,6 | 295,2 | 37,6 | | 4,3 | 5,6 | 608,7 | 12,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 200 | 0,00 | 4,1 | 5,2 | 26,7 | 166,9 | 13,8 | 33,1 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 1,8 | 13,7 | | 49,1 | 114,8 | 39,2 | | 1,6 | 0,7 | 1015,2 | 11,3 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 33 | РЕДИС С ОГУРЦАМИ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 3,1 | 2,8 | 43,4 | 18,3 | 3,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,9 | | 30,7 | 39,5 | 12,1 | | 0,9 | 0,2 | 197,9 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 250 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 27,2 | 107,7 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 11,2 | 0,0 | 2,4 | | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 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 | 4,7 | 0,6 | 28,9 | 137,7 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 22,5 | | 12,2 | 58,7 | 12,8 | | 2,7 | 0,9 | 102,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **49,6** | **45,1** | **151,7** | **1180,9** | **48,1** | **306,2** | **6,9** | **0,3** | **0,6** | **0,6** | **4,2** | **1,7** | **10,8** | **100,1** | | **196,8** | **640,2** | **160,6** | | **12,6** | **8,7** | **2429,4** | **38,6** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 234 | РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ | | 150 | 0,00 | 1,9 | 9,9 | 11,1 | 136,9 | 2,8 | 32,6 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 8,7 | | 21,6 | 44,6 | 10,1 | | 0,7 | 0,7 | 133,5 | 2,2 | 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 | 212,1 | 0,0 | 33,0 | 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 | 7,1 | 80,6 | 11,5 | 161,2 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 7,4 | | 26,8 | 38,8 | 17,3 | | 0,9 | 0,4 | 257,6 | 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** | **22,7** | **27,6** | **143,8** | **898,6** | **15,8** | **304,5** | **10,8** | **0,2** | **0,3** | **0,3** | **0,0** | **0,6** | **3,6** | **71,8** | | **233,4** | **472,4** | **124,6** | | **6,3** | **3,4** | **934,9** | **15,4** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | МАРМЕЛАД | | 30 | 0,00 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 3,9 | 12,6 | 11,7 | | 0,8 | 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** | **6,3** | **7,7** | **28,5** | **206,8** | **1,1** | **37,0** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **0,3** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | | **230,7** | **182,7** | **38,2** | | **1,0** | **0,8** | **341,1** | **18,9** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **137,6** | **151,3** | **467,8** | **3727,4** | **95,1** | **1059,2** | **24,5** | **1,2** | **1,4** | **2,1** | **4,5** | **2,9** | **18,4** | **218,9** | | **1397,8** | **2125,9** | **456,2** | | **33,6** | **16,8** | **5357,5** | **98,7** | **0,3** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **3,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | 110/15 | 0,00 | 4,2 | 13,2 | 20,5 | 211,5 | 8,2 | 73,8 | 2,2 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 1,2 | 11,2 | | 17,4 | 81,8 | 23,7 | | 1,3 | 0,6 | 612,5 | 7,6 | 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 |  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | 75 | 0,00 | 1,4 | 6,7 | 5,8 | 89,3 | 5,3 | 114,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 30,8 | 27,8 | 11,3 | | 0,5 | 0,0 | 236,3 | 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 | 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 НА МОЛОКЕ | | 200 | 0,00 | 5,5 | 4,2 | 29,0 | 173,1 | 0,9 | 31,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | | 206,8 | 164,9 | 32,3 | | 0,5 | 0,7 | 291,1 | 16,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **20,6** | **44,6** | **90,2** | **835,3** | **16,4** | **338,2** | **5,0** | **0,7** | **0,4** | **0,5** | **0,1** | **0,6** | **3,6** | **40,6** | | **289,1** | **417,6** | **99,0** | | **6,2** | **2,6** | **1366,4** | **28,0** | **0,0** | **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 | | 20,0 | 71,1 | 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 |
|  |  | ГРУША | | 250 | 0,00 | 0,9 | 0,6 | 21,1 | 95,2 | 4,5 | 3,6 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,5 | | 38,5 | 32,4 | 24,3 | | 4,1 | 0,4 | 348,8 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **9,8** | **7,8** | **95,4** | **491,0** | **8,5** | **36,9** | **1,4** | **0,1** | **0,2** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **1,3** | **35,7** | | **72,5** | **117,5** | **45,5** | | **7,7** | **1,1** | **721,4** | **5,7** | **0,0** | **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 | | 100 | 0,00 | 15,9 | 17,1 | 13,8 | 262,4 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,0 | 0,3 | 3,5 | 11,2 | | 15,2 | 173,8 | 29,7 | | 2,9 | 2,6 | 303,2 | 5,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 200 | 0,00 | 4,1 | 5,2 | 26,7 | 166,9 | 13,8 | 33,1 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 1,8 | 13,7 | | 49,1 | 114,8 | 39,2 | | 1,6 | 0,7 | 1015,2 | 11,3 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | 100 | 0,00 | 1,5 | 3,2 | 7,6 | 65,6 | 6,8 | 440,6 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 6,8 | | 24,9 | 46,0 | 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** | **41,2** | **32,1** | **173,0** | **1123,4** | **26,1** | **697,1** | **11,5** | **0,2** | **0,8** | **0,5** | **2,0** | **1,4** | **8,9** | **94,7** | | **177,2** | **576,4** | **177,4** | | **12,5** | **6,6** | **2377,0** | **29,0** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 150 | 0,00 | 0,8 | 4,8 | 6,9 | 72,2 | 2,8 | 455,4 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 6,5 | | 21,2 | 26,7 | 15,0 | | 0,5 | 0,3 | 149,0 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 180 | 0,00 | 7,6 | 6,3 | 42,8 | 252,0 | 0,0 | 33,0 | 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 | 160,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | | 100 | 0,00 | 0,7 | 3,1 | 2,3 | 39,7 | 9,1 | 9,1 | 1,4 | 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 |
| 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** | **25,0** | **19,9** | **125,1** | **764,4** | **13,0** | **534,5** | **6,6** | **0,1** | **0,5** | **0,5** | **0,0** | **0,3** | **3,2** | **48,0** | | **334,6** | **505,9** | **134,7** | | **6,9** | **2,4** | **925,2** | **23,9** | **0,0** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | МАРМЕЛАД | | 30 | 0,00 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 3,9 | 12,6 | 11,7 | | 0,8 | 0,0 | 34,5 | 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** | **6,3** | **7,8** | **27,7** | **212,7** | **0,6** | **44,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **0,7** | **0,0** | **0,3** | **0,0** | | **251,9** | **196,6** | **39,7** | | **1,0** | **0,8** | **326,5** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **102,9** | **112,2** | **511,4** | **3426,8** | **64,5** | **1650,6** | **24,4** | **1,1** | **1,8** | **1,9** | **2,7** | **2,5** | **17,2** | **219,0** | | **1125,2** | **1814,0** | **496,2** | | **34,3** | **13,4** | **5716,6** | **104,5** | **0,2** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **5,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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" | | 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 | 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 НА МОЛОКЕ | | 200 | 0,00 | 5,5 | 4,2 | 29,0 | 173,1 | 0,9 | 31,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | | 199,8 | 164,9 | 30,8 | | 0,5 | 0,7 | 290,6 | 16,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **21,0** | **35,3** | **92,5** | **762,5** | **1,9** | **218,1** | **2,7** | **0,4** | **0,3** | **0,6** | **0,0** | **0,3** | **2,3** | **30,9** | | **435,8** | **477,6** | **92,3** | | **4,7** | **2,8** | **783,0** | **38,0** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | 120/20 | 0,00 | 18,5 | 21,2 | 33,3 | 388,4 | 0,2 | 116,9 | 1,5 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 2,6 | | 176,0 | 246,0 | 34,2 | | 1,5 | 0,5 | 341,7 | 3,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,8 | 0,1 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | | 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** | **20,5** | **22,4** | **78,0** | **597,9** | **29,2** | **129,4** | **3,1** | **0,2** | **0,2** | **0,4** | **0,0** | **0,3** | **1,6** | **7,8** | | **230,0** | **287,5** | **62,2** | | **9,8** | **1,0** | **1276,7** | **10,1** | **0,1** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | 250/25 | 0,00 | 5,8 | 5,8 | 16,4 | 137,2 | 8,8 | 179,4 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,4 | 1,9 | 11,8 | | 25,9 | 97,9 | 31,6 | | 1,6 | 1,2 | 683,0 | 7,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | 100 | 0,00 | 8,7 | 10,9 | 6,4 | 152,9 | 12,1 | 1,6 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 0,3 | 2,0 | 11,6 | | 37,8 | 98,5 | 20,8 | | 1,7 | 1,7 | 274,2 | 5,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 180 | 0,00 | 6,4 | 4,6 | 39,2 | 219,2 | 0,0 | 23,6 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 12,2 | | 11,0 | 48,6 | 8,8 | | 1,1 | 0,4 | 75,8 | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | | 100 | 0,00 | 1,1 | 3,2 | 4,3 | 52,2 | 19,8 | 94,4 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 9,6 | | 16,1 | 30,1 | 17,0 | | 0,9 | 0,3 | 240,9 | 2,0 | 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** | **35,1** | **25,9** | **174,8** | **1056,0** | **41,9** | **300,2** | **9,8** | **0,1** | **0,6** | **0,4** | **1,6** | **1,2** | **6,8** | **98,0** | | **142,5** | **432,0** | **129,0** | | **10,9** | **5,4** | **1603,6** | **20,3** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | 325 | 0,00 | 23,2 | 26,3 | 32,1 | 443,1 | 16,6 | 619,2 | 5,2 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 1,1 | 7,2 | 24,6 | | 51,6 | 270,8 | 69,8 | | 3,4 | 2,3 | 1335,5 | 15,3 | 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 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | 100 | 0,00 | 1,3 | 5,2 | 7,1 | 80,6 | 11,5 | 161,2 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 7,4 | | 26,8 | 38,8 | 17,3 | | 0,9 | 0,4 | 257,6 | 3,5 | 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 |
| 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** | **44,6** | **41,0** | **112,5** | **973,4** | **29,1** | **889,7** | **10,9** | **0,8** | **0,5** | **0,8** | **0,6** | **1,5** | **9,7** | **72,2** | | **351,4** | **645,6** | **159,0** | | **7,7** | **5,0** | **2129,0** | **44,7** | **0,2** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | ЗЕФИР | | 35 | 0,00 | 0,3 | 0,0 | 27,9 | 114,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 8,8 | 4,2 | 2,1 | | 0,5 | 0,0 | 16,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | | 240,0 | 190,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,1** | **5,0** | **35,9** | **220,1** | **1,4** | **44,0** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,4** | **0,8** | **0,1** | **0,2** | **15,6** | | **248,8** | **194,2** | **30,1** | | **0,7** | **0,8** | **308,1** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **127,3** | **129,6** | **493,7** | **3609,9** | **103,5** | **1581,4** | **26,6** | **1,5** | **1,7** | **2,4** | **3,0** | **3,4** | **20,6** | **224,6** | | **1408,5** | **2036,9** | **472,5** | | **33,8** | **15,0** | **6100,3** | **131,1** | **0,4** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **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 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **17,3** | **28,0** | **75,0** | **616,8** | **1,2** | **167,1** | **2,6** | **0,3** | **0,3** | **0,4** | **0,0** | **0,2** | **1,9** | **29,4** | | **285,7** | **337,9** | **71,0** | | **4,9** | **2,3** | **593,3** | **24,8** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ | | 150/20 | 0,00 | 27,5 | 23,9 | 32,9 | 444,8 | 0,4 | 114,1 | 2,2 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 2,5 | | 273,7 | 351,8 | 42,9 | | 1,2 | 0,9 | 269,1 | 2,1 | 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 | | 230 | 0,00 | 1,8 | 0,4 | 15,7 | 78,9 | 35,1 | 18,5 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | | 72,7 | 35,3 | 22,8 | | 0,2 | 0,0 | 357,6 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **30,3** | **24,5** | **68,8** | **615,7** | **39,4** | **132,6** | **2,7** | **0,2** | **0,2** | **0,5** | **0,1** | **0,3** | **1,4** | **2,7** | | **360,4** | **401,1** | **73,7** | | **4,2** | **0,9** | **866,7** | **4,1** | **0,4** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | | 300 | 0,00 | 2,9 | 3,3 | 21,8 | 126,4 | 11,6 | 212,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1,5 | 13,0 | | 30,2 | 83,6 | 35,6 | | 1,4 | 0,6 | 816,4 | 7,7 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 233 | РЫБА ЖАРЕНАЯ | | 150 | 0,00 | 0,9 | 8,6 | 5,7 | 99,9 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | | 1,5 | 7,1 | 1,3 | | 0,1 | 0,1 | 11,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | | 200 | 0,00 | 4,1 | 5,4 | 29,6 | 180,0 | 16,0 | 333,7 | 2,5 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 2,0 | 19,3 | | 36,6 | 117,9 | 48,4 | | 2,1 | 1,0 | 1096,8 | 10,8 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | 100 | 0,00 | 1,5 | 5,2 | 7,6 | 83,6 | 6,8 | 440,6 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 6,8 | | 24,9 | 46,0 | 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 | 2,0 | 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** | **22,4** | **23,8** | **168,5** | **963,6** | **34,3** | **988,5** | **12,8** | **0,1** | **0,7** | **0,4** | **0,0** | **1,4** | **6,1** | **93,8** | | **138,3** | **403,0** | **154,8** | | **9,4** | **3,8** | **2420,0** | **25,8** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 300 | 0,00 | 29,9 | 33,3 | 50,1 | 599,1 | 2,8 | 380,6 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 0,9 | 7,9 | 21,7 | | 36,6 | 314,9 | 64,4 | | 2,7 | 3,0 | 493,5 | 8,2 | 0,2 | 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 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 100 | 0,00 | 1,5 | 3,1 | 9,2 | 70,9 | 15,2 | 1,9 | 1,3 | 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 |
| 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 | | 120 | 0,00 | 8,7 | 0,7 | 54,8 | 255,8 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,5 | 32,4 | | 24,8 | 90,7 | 35,6 | | 2,2 | 0,9 | 154,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **47,3** | **42,1** | **126,2** | **1045,5** | **21,1** | **419,5** | **5,5** | **0,2** | **0,4** | **0,6** | **0,6** | **1,2** | **10,3** | **68,8** | | **334,8** | **630,8** | **148,6** | | **6,1** | **5,5** | **1167,0** | **29,7** | **0,2** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | | 30 | 0,00 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 3,3 | 15,0 | 2,7 | | 0,2 | 0,0 | 21,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | | 200 | 0,00 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | | 240,0 | 190,0 | 28,0 | | 0,2 | 0,8 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **7,6** | **6,4** | **30,5** | **215,8** | **1,4** | **44,0** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **0,4** | **0,8** | **0,1** | **0,4** | **15,6** | | **243,3** | **205,0** | **30,7** | | **0,4** | **0,8** | **313,3** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **124,9** | **124,8** | **469,0** | **3457,4** | **97,4** | **1751,8** | **23,8** | **0,8** | **1,6** | **2,2** | **1,5** | **3,3** | **20,1** | **210,3** | | **1362,5** | **1977,8** | **478,8** | | **25,0** | **13,3** | **5360,3** | **102,3** | **0,8** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 24,2 | 16,9 | 44,2 | 416,7 | 0,9 | 548,3 | 2,5 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 0,9 | 11,5 | | 259,3 | 315,0 | 46,2 | | 1,1 | 1,1 | 332,4 | 5,1 | 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** | **27,4** | **19,1** | **93,0** | **648,8** | **26,2** | **569,6** | **4,0** | **0,1** | **0,2** | **0,5** | **0,2** | **0,3** | **2,0** | **16,5** | | **367,4** | **408,4** | **84,9** | | **7,2** | **1,7** | **1137,7** | **14,6** | **0,1** | **0,0** |
| **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 | 239 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | | 100 | 0,00 | 2,6 | 5,7 | 13,8 | 113,8 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 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 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | | 100 | 0,00 | 1,3 | 3,3 | 7,0 | 63,8 | 12,6 | 16,8 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 4,2 | | 28,1 | 26,2 | 15,3 | | 0,4 | 0,2 | 349,6 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ | | 50 | 0,00 | 0,9 | 1,9 | 4,6 | 38,7 | 2,9 | 13,8 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 7,1 | | 16,3 | 22,6 | 11,1 | | 0,7 | 0,3 | 171,9 | 3,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 405 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 26,5 | 107,0 | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | | 15,5 | 8,5 | 4,0 | | 0,6 | 0,1 | 85,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 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** | **28,1** | **23,6** | **193,0** | **1081,3** | **29,3** | **287,4** | **9,7** | **0,2** | **0,6** | **0,3** | **0,0** | **0,8** | **5,5** | **80,7** | | **182,5** | **487,2** | **162,9** | | **11,8** | **3,0** | **1695,8** | **15,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 100 | 0,00 | 22,4 | 19,1 | 0,3 | 251,0 | 1,2 | 40,3 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,5 | 0,7 | 6,2 | 4,5 | | 17,0 | 183,5 | 22,1 | | 1,5 | 1,6 | 304,4 | 5,2 | 0,2 | 0,0 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | 200 | 0,00 | 3,8 | 6,7 | 29,5 | 189,3 | 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 | 1128,1 | 9,9 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 29 | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | | 100 | 0,00 | 1,1 | 3,1 | 3,3 | 46,8 | 24,2 | 37,7 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 7,4 | | 26,9 | 31,2 | 15,0 | | 0,9 | 0,3 | 181,1 | 2,5 | 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 | | 120 | 0,00 | 8,7 | 0,7 | 54,8 | 255,8 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,5 | 32,4 | | 24,8 | 90,7 | 35,6 | | 2,2 | 0,9 | 154,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **41,8** | **34,5** | **97,1** | **845,0** | **42,3** | **156,1** | **4,5** | **0,1** | **0,5** | **0,6** | **0,5** | **1,5** | **10,3** | **60,1** | | **314,2** | **580,4** | **140,2** | | **6,6** | **4,3** | **2074,9** | **36,5** | **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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **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** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **113,4** | **112,4** | **460,3** | **3262,9** | **101,9** | **1305,7** | **23,9** | **2,4** | **1,6** | **1,9** | **1,1** | **2,9** | **18,8** | **184,9** | | **969,5** | **1716,0** | **424,7** | | **33,5** | **11,0** | **5437,5** | **89,6** | **0,4** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **4,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 13,2 | 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) | | 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 П\К (ПОРЦИЯМИ) | | 25 | 0,00 | 4,1 | 9,2 | 0,0 | 99,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | | 7,0 | 50,0 | 6,0 | | 0,5 | 0,0 | 82,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЁНОМ МОЛОКЕ | | 200 | 0,00 | 2,6 | 2,4 | 18,1 | 102,4 | 0,1 | 11,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | 94,9 | 78,2 | 18,8 | | 0,4 | 0,3 | 137,2 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **24,8** | **47,9** | **95,4** | **903,2** | **2,3** | **257,9** | **4,0** | **0,5** | **0,5** | **0,4** | **0,5** | **0,5** | **2,3** | **48,0** | | **421,3** | **485,9** | **99,1** | | **6,4** | **3,2** | **699,7** | **18,3** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 444 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ И СМЕТАНОЙ | | 100/20 | 0,00 | 7,4 | 7,5 | 54,0 | 306,6 | 0,1 | 40,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 27,5 | | 39,9 | 74,8 | 14,0 | | 1,0 | 0,5 | 148,8 | 3,8 | 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 |
|  |  | КИВИ | | 250 | 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** | **8,4** | **7,7** | **74,2** | **398,6** | **4,1** | **40,5** | **0,5** | **0,1** | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **1,0** | **27,7** | | **53,9** | **88,8** | **22,0** | | **3,8** | **0,6** | **388,8** | **5,8** | **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 | | 325 | 0,00 | 25,6 | 27,2 | 30,8 | 453,7 | 17,0 | 14,9 | 4,6 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 3,2 | 1,1 | 6,7 | 28,8 | | 34,8 | 320,7 | 68,5 | | 5,0 | 4,9 | 1557,0 | 19,4 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 86,2 | 0,0 | 2,0 | 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 |
| 2008 | 32 | РЕДИС С МАСЛОМ | | 100 | 0,00 | 1,1 | 3,1 | 3,6 | 47,3 | 21,3 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 5,8 | | 34,7 | 41,5 | 11,9 | | 0,9 | 0,3 | 224,1 | 6,8 | 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** | **41,7** | **36,5** | **147,8** | **1063,4** | **52,6** | **239,5** | **10,0** | **0,1** | **0,6** | **0,5** | **3,2** | **1,7** | **9,5** | **97,8** | | **163,0** | **559,4** | **153,1** | | **12,0** | **7,4** | **2388,4** | **34,9** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 100 | 0,00 | 22,4 | 19,1 | 0,3 | 251,0 | 1,2 | 40,3 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,5 | 0,7 | 6,2 | 4,5 | | 17,0 | 183,5 | 22,1 | | 1,5 | 1,6 | 304,4 | 5,2 | 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** | **47,6** | **35,2** | **124,7** | **982,6** | **19,4** | **106,6** | **7,3** | **0,1** | **0,5** | **0,6** | **0,5** | **1,1** | **9,4** | **69,2** | | **330,4** | **563,4** | **121,0** | | **6,5** | **4,7** | **1079,6** | **27,7** | **0,2** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ | | 25 | 0,00 | 0,4 | 1,8 | 20,5 | 99,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 4,5 | 10,3 | 6,8 | | 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** | **4,3** | **25,0** | **156,3** | **0,7** | **20,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | | **124,5** | **105,3** | **20,8** | | **0,4** | **0,0** | **171,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **125,7** | **131,6** | **467,1** | **3504,1** | **79,1** | **664,4** | **21,8** | **0,7** | **1,6** | **1,8** | **4,2** | **3,3** | **22,3** | **242,6** | | **1093,1** | **1802,8** | **415,9** | | **29,0** | **15,9** | **4727,4** | **86,7** | **0,4** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГКУСО РО Шолоховский центр помощи детям* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **А, мкг** **рет.** **экв.** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **B12,** **мкг** | **B6,** **мкг** | **РР, мг** | **Фолие** **вая** **кислот** **а, мкг** | | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | **Zn, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | | 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) | | 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) | | 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 НА МОЛОКЕ | | 200 | 0,00 | 5,5 | 4,2 | 29,0 | 173,1 | 0,9 | 31,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | | 206,8 | 164,9 | 32,3 | | 0,5 | 0,7 | 291,1 | 16,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **22,1** | **34,5** | **79,3** | **711,4** | **1,7** | **233,1** | **2,3** | **0,3** | **0,3** | **0,6** | **0,3** | **0,2** | **2,0** | **30,9** | | **548,2** | **493,4** | **83,9** | | **4,4** | **3,1** | **670,6** | **31,9** | **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 | | 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** | **19,7** | **21,6** | **52,4** | **479,0** | **49,1** | **200,5** | **2,3** | **0,9** | **0,2** | **0,5** | **0,4** | **0,3** | **1,0** | **24,8** | | **432,6** | **375,3** | **64,7** | | **2,5** | **2,5** | **818,1** | **30,5** | **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 | 8,2 | 11,2 | 8,4 | 161,6 | 13,1 | 126,3 | 2,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 1,9 | 13,4 | | 43,5 | 101,7 | 24,8 | | 1,8 | 1,7 | 310,0 | 6,1 | 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 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ | | 100 | 0,00 | 1,8 | 3,9 | 9,3 | 77,5 | 5,7 | 27,6 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 14,1 | | 32,7 | 45,2 | 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 | 2,0 | 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** | **34,9** | **27,7** | **178,1** | **1079,0** | **24,3** | **410,3** | **13,5** | **0,3** | **0,6** | **0,4** | **0,9** | **1,1** | **6,1** | **104,5** | | **196,5** | **560,3** | **157,4** | | **11,5** | **5,7** | **1563,5** | **22,3** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 150 | 0,00 | 0,8 | 7,1 | 6,4 | 90,4 | 2,2 | 455,4 | 3,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 5,4 | | 18,9 | 23,8 | 14,2 | | 0,5 | 0,3 | 133,6 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | | 200 | 0,00 | 4,1 | 12,4 | 29,0 | 237,7 | 15,6 | 74,4 | 0,7 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 1,7 | 20,0 | | 41,0 | 127,0 | 42,5 | | 2,2 | 1,3 | 1010,6 | 10,2 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 33 | РЕДИС С ОГУРЦАМИ | | 100 | 0,00 | 1,0 | 3,1 | 2,8 | 43,4 | 18,3 | 3,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,9 | | 30,7 | 39,5 | 12,1 | | 0,9 | 0,2 | 197,9 | 5,8 | 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** | **17,0** | **23,6** | **122,3** | **761,9** | **40,0** | **532,8** | **8,1** | **0,2** | **0,4** | **0,3** | **0,0** | **1,0** | **4,1** | **68,2** | | **133,6** | **310,2** | **118,4** | | **8,9** | **2,9** | **1762,6** | **20,2** | **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 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 104,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 3,9 | 12,6 | 11,7 | | 0,8 | 0,0 | 34,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,3** | **7,8** | **27,7** | **212,7** | **0,6** | **44,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **0,7** | **0,0** | **0,3** | **0,0** | | **251,9** | **196,6** | **39,7** | | **1,0** | **0,8** | **326,5** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **100,0** | **115,2** | **459,8** | **3244,0** | **115,7** | **1420,7** | **26,2** | **1,7** | **1,5** | **2,0** | **2,3** | **2,6** | **13,4** | **228,4** | | **1562,8** | **1935,6** | **464,1** | | **28,3** | **14,9** | **5141,4** | **122,9** | **0,3** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,2** | **4,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 НА МОЛОКЕ | | 200 | 0,00 | 5,5 | 4,2 | 29,0 | 173,1 | 0,9 | 31,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | | 199,8 | 164,9 | 30,8 | | 0,5 | 0,7 | 290,6 | 16,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **36,4** | **54,0** | **89,8** | **987,4** | **18,9** | **260,4** | **4,7** | **0,4** | **0,4** | **0,7** | **0,3** | **0,9** | **4,9** | **51,2** | | **553,0** | **711,0** | **159,8** | | **7,3** | **3,6** | **1580,7** | **34,6** | **0,4** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | | 60 | 0,00 | 4,4 | 8,1 | 33,6 | 219,2 | 0,0 | 44,2 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 16,6 | | 10,5 | 38,6 | 6,6 | | 0,4 | 0,3 | 58,4 | 0,9 | 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 | | 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** | **13,2** | **14,0** | **84,8** | **513,3** | **21,1** | **121,1** | **0,5** | **0,2** | **0,2** | **0,4** | **0,0** | **0,0** | **1,9** | **16,6** | | **253,3** | **264,7** | **117,1** | | **1,8** | **1,2** | **1061,0** | **19,8** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК | | 300 | 0,00 | 2,2 | 6,6 | 15,3 | 126,5 | 8,3 | 231,9 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,1 | 9,4 | | 30,8 | 64,4 | 28,6 | | 1,1 | 0,5 | 583,5 | 5,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 282 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ | | 140 | 0,00 | 18,7 | 15,0 | 8,7 | 234,5 | 0,0 | 63,7 | 1,4 | 0,7 | 0,1 | 0,2 | 2,2 | 0,4 | 3,2 | 13,7 | | 26,4 | 197,7 | 24,4 | | 2,9 | 3,0 | 318,8 | 11,7 | 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 | 56 | ИКРА МОРКОВНАЯ | | 100 | 0,00 | 1,7 | 3,9 | 8,0 | 72,7 | 4,2 | 1226,4 | 2,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,8 | 11,1 | | 42,1 | 53,3 | 33,0 | | 1,1 | 0,6 | 277,8 | 5,3 | 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** | **43,6** | **33,1** | **188,0** | **1200,7** | **24,5** | **1557,8** | **8,2** | **0,9** | **0,7** | **0,5** | **2,2** | **1,1** | **7,8** | **88,8** | | **197,3** | **644,7** | **179,1** | | **13,0** | **5,9** | **1685,6** | **27,6** | **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 | 8,4 | 26,6 | 191,1 | 14,3 | 51,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 1,9 | 14,3 | | 17,2 | 94,9 | 37,0 | | 1,6 | 0,7 | 1016,0 | 8,9 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 28 | САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" | | 100 | 0,00 | 1,1 | 3,1 | 4,3 | 50,5 | 39,3 | 98,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 8,9 | | 29,0 | 24,4 | 13,4 | | 0,8 | 0,2 | 185,4 | 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 |
|  |  | 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** | **17,1** | **21,3** | **123,8** | **748,8** | **59,8** | **150,1** | **8,7** | **0,2** | **0,4** | **0,3** | **0,0** | **1,0** | **4,4** | **68,1** | | **105,7** | **273,9** | **108,0** | | **8,3** | **2,5** | **1727,8** | **14,4** | **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** | **118,4** | **130,2** | **517,9** | **3677,4** | **125,3** | **2129,7** | **22,0** | **1,6** | **1,8** | **2,2** | **2,5** | **3,0** | **19,2** | **224,7** | | **1344,8** | **2091,3** | **596,4** | | **31,3** | **14,0** | **6394,7** | **115,3** | **0,6** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **4,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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" | | 200 | 0,00 | 5,9 | 8,5 | 25,2 | 196,5 | 0,8 | 54,7 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 5,9 | | 168,5 | 157,3 | 31,2 | | 0,5 | 0,9 | 251,3 | 14,1 | 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 | 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 НА МОЛОКЕ | | 200 | 0,00 | 5,7 | 4,2 | 29,9 | 177,7 | 0,9 | 31,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | | 201,5 | 171,2 | 33,5 | | 0,7 | 0,7 | 299,6 | 16,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **24,3** | **39,0** | **87,1** | **790,8** | **1,9** | **256,4** | **2,7** | **0,4** | **0,3** | **0,6** | **0,3** | **0,3** | **2,3** | **34,2** | | **571,4** | **544,6** | **94,2** | | **4,9** | **3,3** | **746,8** | **34,5** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ | | 100 | 0,00 | 7,1 | 3,4 | 45,0 | 234,2 | 2,2 | 12,9 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 29,1 | | 22,0 | 62,9 | 12,5 | | 0,8 | 0,5 | 114,2 | 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 |
|  |  | 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** | **403,6** | **54,2** | **25,7** | **1,0** | **0,1** | **0,2** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **1,4** | **39,3** | | **97,2** | **118,3** | **43,9** | | **4,1** | **1,0** | **748,2** | **7,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ | | 300/20 | 0,00 | 2,9 | 3,3 | 21,8 | 126,4 | 11,6 | 212,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1,5 | 13,0 | | 30,2 | 83,6 | 35,6 | | 1,4 | 0,6 | 816,4 | 7,7 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 120 | 0,00 | 18,4 | 8,9 | 10,2 | 187,2 | 4,1 | 53,4 | 3,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,8 | 12,8 | | 63,1 | 292,9 | 71,5 | | 2,2 | 1,4 | 567,2 | 156,4 | 0,7 | 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 |
|  |  | 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 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | | 100 | 0,00 | 0,9 | 3,1 | 2,6 | 43,7 | 5,6 | 0,0 | 1,3 | 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 | 406 | КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 23,9 | 94,4 | 0,0 | 2,0 | 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** | **49,2** | **32,5** | **186,8** | **1215,4** | **40,1** | **1157,9** | **10,6** | **0,3** | **0,9** | **0,9** | **0,0** | **1,5** | **8,1** | **104,0** | | **549,4** | **957,7** | **272,0** | | **11,9** | **6,3** | **3394,7** | **208,2** | **0,8** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 312 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | 100 | 0,00 | 14,1 | 18,3 | 3,1 | 223,8 | 0,6 | 44,0 | 1,9 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 3,7 | 3,6 | | 25,9 | 120,5 | 15,0 | | 1,0 | 1,0 | 200,2 | 4,6 | 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 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | 100 | 0,00 | 1,3 | 5,1 | 6,1 | 76,7 | 12,2 | 210,7 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 7,2 | | 37,1 | 34,0 | 17,9 | | 0,8 | 0,3 | 287,5 | 3,1 | 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 | | 120 | 0,00 | 8,7 | 0,7 | 54,8 | 255,8 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,5 | 32,4 | | 24,8 | 90,7 | 35,6 | | 2,2 | 0,9 | 154,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **39,9** | **36,9** | **116,4** | **935,2** | **13,9** | **324,3** | **12,3** | **0,1** | **0,6** | **0,6** | **0,3** | **1,0** | **8,6** | **69,8** | | **341,4** | **640,5** | **246,1** | | **9,4** | **4,7** | **1266,5** | **29,3** | **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** | **129,8** | **118,4** | **501,8** | **3559,2** | **110,7** | **1809,2** | **26,5** | **0,8** | **2,0** | **2,5** | **1,3** | **3,0** | **20,6** | **247,2** | | **1812,2** | **2455,9** | **687,1** | | **31,0** | **16,2** | **6490,2** | **297,6** | **1,0** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 5,1 | 4,9 | 17,8 | 132,5 | 0,7 | 31,4 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 6,0 | | 144,5 | 133,1 | 28,2 | | 0,5 | 0,8 | 215,0 | 11,9 | 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** | **15,8** | **28,2** | **70,0** | **599,9** | **4,8** | **201,4** | **2,6** | **0,3** | **0,3** | **0,3** | **0,3** | **0,3** | **1,0** | **33,4** | | **350,4** | **316,1** | **57,5** | | **6,6** | **2,5** | **577,6** | **18,1** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 444 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ И СМЕТАНОЙ | | 100/20/20 | 0,00 | 7,3 | 5,8 | 51,4 | 280,6 | 0,1 | 32,6 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 26,4 | | 35,7 | 71,1 | 13,2 | | 0,9 | 0,5 | 135,8 | 3,3 | 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** | **8,5** | **6,8** | **89,9** | **454,2** | **25,1** | **45,1** | **1,9** | **0,1** | **0,2** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **1,6** | **31,4** | | **88,1** | **106,0** | **38,9** | | **7,1** | **0,9** | **856,6** | **8,3** | **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 | 4,6 | 29,5 | 171,2 | 15,9 | 28,4 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 2,1 | 15,9 | | 18,4 | 104,5 | 41,1 | | 1,8 | 0,7 | 1128,2 | 9,9 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | | 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 |
| 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 |
|  |  | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **35,3** | **33,9** | **172,2** | **1111,8** | **31,4** | **288,4** | **10,5** | **0,2** | **0,6** | **0,5** | **2,0** | **1,6** | **8,2** | **106,4** | | **154,3** | **520,3** | **166,8** | | **12,2** | **6,4** | **2641,1** | **35,2** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 150 | 0,00 | 0,8 | 4,7 | 6,4 | 69,7 | 2,1 | 446,4 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 5,0 | | 18,0 | 23,4 | 13,7 | | 0,5 | 0,3 | 127,7 | 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 | | 250 | 0,00 | 7,2 | 6,2 | 11,5 | 127,6 | 1,4 | 46,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | 283,5 | 212,6 | 33,1 | | 0,2 | 1,1 | 383,3 | 23,6 | 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** | **26,1** | **23,3** | **101,9** | **707,1** | **20,6** | **1039,8** | **7,5** | **0,9** | **0,4** | **0,7** | **0,2** | **0,7** | **3,8** | **59,4** | | **404,5** | **498,2** | **143,5** | | **6,4** | **3,4** | **1618,9** | **39,6** | **0,1** | **0,0** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ | | 25 | 0,00 | 0,4 | 1,8 | 20,5 | 99,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 4,5 | 10,3 | 6,8 | | 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** | **4,3** | **25,0** | **156,3** | **0,7** | **20,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | | **124,5** | **105,3** | **20,8** | | **0,4** | **0,0** | **171,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **88,9** | **96,5** | **459,0** | **3029,3** | **82,5** | **1594,7** | **22,5** | **1,4** | **1,5** | **1,7** | **2,5** | **2,8** | **14,8** | **230,6** | | **1121,7** | **1545,9** | **427,3** | | **32,7** | **13,2** | **5865,1** | **101,3** | **0,3** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **5,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.