

Утверждаю
Директор ООО «Гармония»
П.Л. Корман
2025г.



**Примерное циклическое 14-дневное сбалансированное меню
рационов пятиразового горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин)
для обеспечения питанием детей и подростков в ДОЛ «Сигнал»
(дети и подростки 7 -11 лет)**

1 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		Ккал.	С, мг	А, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	306	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	64	0.0	0.1	0.2
2003	467	Пудинг из творога с изюмом, с повидлом	200/15	28.8	24.9	49.7	521	0.1	0.3	1.5
2005	713	Чай с сахаром (лимоном)	200/7	10.0	2.55	12.7	109	3.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
				50.6	43.9	105,2	997	3.1	0.6	2.1
Итого за прием пищи:										
ОБЕД										
к/к	к/к	Огурец свежий (кусочком)	100	0.8	0.1	3.0	14	10.0	0.0	0.1
2005	134	Борщ с картофелем	300	4.8	6.8	18.4	131	7.0	0.1	0.1
2005	340	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100/50	30.1	3.9	9.4	207	0,7	0.3	1.9
2005	515	Рис отварной	180	3.6	4.2	43.5	221	0.0	1.1	0.3
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.0	0.5	25.4	122	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.2	0.4	19.4	95	0.0	0.0	0.0
				46.9	16.0	132.1	839	18.1	1.5	3.1
Итого за прием пищи:										
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Конфеты шоколадные	40	0.8	3.6	31.6	124	0.0	0.0	0.1
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (яблоко)	200	1.0	1.0	19.6	97	10.0	0.0	1.3
				2.8	4.6	76.6	332	18.0	0.0	3.0
Итого за прием пищи:										
УЖИН										
2005	49	Салат из свежих помидор со сладким перцем	80	0.6	4.0	4.8	58	18.0	0.1	0.7
2005	442	Жаркое по домашнему	300	18,7	10,5	38,1	383	10.0	0.0	2.4
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
				35.9	21.0	97.3	753	28.0	0.1	2.5
Итого за прием пищи:										
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.00	0.0
2008	464	Булочка сдобная	100	7.8	8,5	51,8	301	0.0	0.0	0.6
				13.4	13.9	73.2	463	1.8	0.0	0.6
				149.6	99.4	484.4	3384	69.0	2.2	12.3
Итого за прием пищи:										
Всего за день:										
				1	1	4				
Сбалансировать										

2 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0,1	99	0,0	0,2	0,2
2005	34	Сыр Российский (порциями)	20	5,5	7,0	0,0	87	0,0	0,1	0,1
2005	289	Каша кукурузная (жидкая)	200	6,4	7,6	39,8	243	2,2	0,0	0,3
2005	725	Какао с сухим молоком	200	4,1	3,7	18,8	122	1,0	0,0	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				22,7	30,1	101,1	755	3,1	0,3	0,8
ОБЕД										
2005	40	Салат из отв моркови с яблоком	100	1,6	3,5	10,4	79	6,0	2,2	0,3
2012	402	Суп «Снежок»	300	13,0	12,5	19,5	240	3,9	0,0	0,1
2005	499/366	Котлета рубленая из птицы (кура) с соусом смет	80/50	14,0	11,9	10,2	206	0,0	0,0	0,1
2005	230	Капуста тушеная	180	4,7	4,6	19,3	131	16,5	0,1	2,5
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,1	13,0	49	0,4	0,0	0,5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,5	25,4	122	0,0	0,0	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,4	95	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				40,9	33,5	117,2	922	26,8	2,3	3,7
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	1,3	0,0	0,0
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	25,4	110	8,0	0,0	1,6
к/к	к/к	Фрукты свежие (груша)	200	0,8	0,8	20,2	97	12,7	0,0	0,5
Итого за прием пищи:				2,9	2,1	76,5	349	22,0	0,0	2,1
УЖИН										
к/к	к/к	Огурец свежий (кусочком)	100	0,8	0,1	3,0	14	10,0	0,0	0,1
2005	254	Сардельки гов. отварные	80	25,3	8,1	1,5	266	0,0	0,0	0,0
2005	300	Макароны отварные	180	7,0	4,7	46,8	262	0,0	0,0	1,0
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				49,7	16,4	105,7	853	10,0	0,0	1,3
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5,6	5,4	21,4	162	1,8	0,0	0,0
2008	466	Булочка с орехами	100	9,2	9,8	53,6	333	0,0	0,1	1,2
Итого за прием пищи:				14,8	15,2	75,0	495	1,8	0,1	1,2
Всего за день:				131,0	97,3	475,5	3374	63,7	2,7	9,1
Сбалансировать				1	1	4				

3 ДЕНЬ										
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	34	Сыр Российский (порциями)	20	5,5	7,0	0,0	87	0.0	0.1	0.1
2005	289	Каша рисовая (жидкая)	200	5.5	7.6	33.0	218	0.4	0.1	0.7
2005	719	Кофейный напиток с с/молоком	200	2,7	2,6	12,7	90	0,2	0,1	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				20.4	29.0	88.2	698	0.6	0.5	1.2
ОБЕД										
к/к	к/к	Помидоры свежие (кусочком)	60	0.4	0.0	2.5	11	9.1	0.0	0.3
2005	158	Суп из овощей	300	6.2	7.9	22.0	187	13.2	1.6	1.1
2005	410	Бефстроганов из говядины	50/50	16.3	20.0	5.1	247	0,1	0,3	0,2
2005	282	Перловая каша (рассыпчатая)	180	4.1	4.6	32.5	180	0.0	0.0	0.0
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.0	0.5	25.4	122	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.2	0.4	19.4	95	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				34.6	33.5	119.9	891	22.8	1.9	2.3
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Печенье сахарное	40	3.2	3.8	29.8	166	0.0	0.0	0.7
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (банан)	200	3.0	1.0	42.0	192	12.0	0.0	1.0
Итого за прием пищи:				7.2	4.8	97.2	468	20.0	0.0	3.3
УЖИН										
2005	*	Сельдь соленая (кусочком) с луком	60	7.1	12.5	5.1	83	0.6	0.0	1.5
2005	492	Рагу из курицы	300	6.8	8.4	62.4	338	1.6	1.2	0.9
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				30.5	24.4	121.9	732	1.2	1.2	2.6
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1.8	0.0	0.0
2008	453	Ватрушка с повидлом	100	8.3	9.0	58.9	285	16.0	0.0	0.8
Итого за прием пищи:				13.9	14.4	80.3	447	17.8	0.0	0.8
Всего за день:				106.6	106.1	507.5	3236	62.4	3.6	10.2
Сбалансировать				1	1	4				

4 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	30	Колбаса сырокопченая	15	3.7	6.2	0.0	71	0.0	0.1	0.0
2005	289	Каша пшенная (жидкая)	200	8.0	8.3	37.5	247	0.0	0.0	0.1
2005	715	Чай с сухим молоком	200	11,6	4.1	14.3	137	0.6	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				30.0	30.4	94.3	758	0.6	0.3	0.5
ОБЕД										
2005	381	Салат из св. капусты и морской капусты с р/м	80	0.6	3.3	8.4	63	16.6	0,0	0.8
2005	169	Суп картофельный с макаронными изд. и картоф.	300	7.6	6.1	23.8	183	0.0	0.2	0.2
2005	364	Котлета рыбная (минтай) руленные	100	11.1	29.7	13.3	114	1,2	0,0	0,1
2005	220	Картофельное пюре	180	2,9	3.1	26.0	159	2.4	0.0	0.2
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.0	0.5	25.4	122	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.2	0.4	19.4	95	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				29.8	43.2	129.3	785	20.6	0.2	2.0
ПОЛДНИК										
2005	324	Сырники из творога (со сгущ молоком)	130/19	25.6	16.5	30.6	378	0.5	0.3	0.4
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (мандарин)	200	1.8	0.4	16.2	86	26.0	0.0	0,4
Итого за прием пищи:				28.4	16.9	72.2	574	34,5	0.3	2.4
УЖИН										
2005	68	Салат из отв свеклы	60	0,9	3.0	5.0	52	1.5	0,1	0.1
2005	474	Фрикадельки в соусе	80/50	12.4	14.3	10.9	221	0,1	0.0	0,1
2005	282	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	7.8	4.7	42.4	232	0.0	0.0	0.0
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				37.7	25.5	112.7	816	1.6	0.1	0.4
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	464	Булочка «Октябренок»	100	9.6	7.9	55.5	315	0.9	0.0	0.5
Итого за прием пищи:				15.2	13.3	76.9	477	2.7	0.0	0.5
Всего за день:				141.1	129.3	485.4	3410	60	0.9	5.8
Сбалансировать				1	1	4				

5 ДЕНЬ										
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	306	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	64	0.0	0.1	0.2
2005	289	Каша манная (жидкая)	200	6.6	7.3	32.5	214	1.2	0.1	0.6
2005	725	Какао с сухим молоком	200	4.1	3.7	18.8	122	1.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				22.5	27.4	94.1	705	2.2	0.4	1.2
ОБЕД										
2008	55	Икра кабачковая	60	18.3	5.3	0.6	123	12.0	4.0	0.6
2005	162	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	11.5	6.3	25.6	202	0.0	0.2	0.1
2005	451	Биточки кур с см.соусом	80/50	15.2	15.6	2.1	203	0.0	0.6	1.6
2008	515	Рис припущенный с овощами	180	5.1	4.6	51.4	262	0.0	1.1	0.3
2005	651	Кисель из конц. на плод. и ягодных экстрактах	200	0,0	0.0	27.9	111	18.0	1.0	3.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.0	0.5	25.4	122	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.2	0.4	19.4	95	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				57.3	32.7	152.4	1118	30.0	6.9	6.3
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Пряник	40	2.2	2.2	30.0	146	0.0	0.0	0.7
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (яблоко)	200	1.0	1.0	19.6	98	15.0	0.0	1.3
Итого за прием пищи:				4.2	3.2	75.0	354	23.0	0.0	3.6
УЖИН										
к/к	к/к	Огурец свежий (кусочком)	100	0.8	0.1	3.0	14	10.0	0.0	0.1
2005	544	Рагу овощное с мясом	300	19.0	17.0	29.7	334	5,8	0,1	0,1
2005	643	Компот из кураги и изюма	200	1,5	0	47,2	195	0.3	0,4	0,3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				36.4	20.6	87.1	747	15.8	0.6	0.4
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	465	Булочка ванильная	100	7.1	9.8	53.3	316	0.0	0.1	0.9
Итого за прием пищи:				12.7	15.2	74.7	478	1.8	0.1	0.9
Всего за день:				133.1	99.1	483.3	3402	72.8	8.0	12.4
Сбалансировать				1	1	4				

6 ДЕНЬ										
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0,1	99	0,0	0,2	0,2
2005	34	Сыр Российский (порциями)	20	5,5	7,0	0,0	87	0,0	0,1	0,1
2008	289	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	7,4	8,3	30,5	228	0,0	0,0	0,0
2005	725	Какао с сухим молоком	200	4,1	3,7	18,8	122	1,0	0,0	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				23.7	30.8	91.8	740	1.0	0.3	0.5
ОБЕД										
к/к	к/к	Помидоры свежие (кусочком)	60	0,4	0,0	2,5	11	9,1	0,0	0,3
2005	160	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	300	5,3	7,6	22,2	179	1,2	0,0	1,1
2005	414	Колбаса «Докторская»	100	10,9	22,2	1,2	288	0,0	0,0	0,0
2005	220	Картофельное пюре	180	2,9	3,1	26,0	159	2,4	0,0	0,2
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,1	13,0	49	0,4	0,0	0,5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,5	25,4	122	0,0	0,0	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,4	95	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27.1	33.9	109.7	903	13.1	0.0	2.3
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Ирис молочный	40	1,0	2,4	34,4	164	0,1	0,0	0,1
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	25,4	110	8,0	0,0	1,6
к/к	к/к	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192	12,0	0,0	1,0
Итого за прием пищи:				5.0	3.4	101.8	466	20.1	0.0	2.7
УЖИН										
2005	72	Салат из отв моркови	80	1,1	1,7	8,2	54,2	3,4	1,3	0,3
2005	443	Гуляш из гов.	50/75	16,0	15,0	5,0	214	0,0	0,0	0,4
2005	300	Макароны отварные	180	7,0	4,7	46,8	262	0,0	0,0	1,0
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				40.7	24.9	114.4	841	3.4	1.3	1.9
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5,6	5,4	21,4	162	1,8	0,0	0,0
2010	471	Булочка с изюмом	100	9,2	9,8	53,6	333	0,0	0,1	1,2
Итого за прием пищи:				14.8	15.2	75.0	495	1.8	0.1	1.2
Всего за день:				111.3	108.2	492.7	3445	39.4	1.7	8.6
Сбалансировать				1	1	4				

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,12	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	306	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	64	0.0	0.1	0.2
2005	326	Запеканка из творога (с курагой, повидлом)	150/15	25,8	18,4	30,1	381	15,3	0,4	1.6
2005	713	Чай с сахаром (лимоном)	200/7	10.0	2.6	12.7	109	3.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				47.6	37.4	85.6	857	18.3	0.7	2.2
ОБЕД										
2008	19	Салат из свежих огурцов с р/м и зел.луком	100	0.7	10.1	2.3	103	9.0	0.0	0.5
2005	145	Щи из св. капусты с картофелем	300	4.9	12.0	32.9	262	4.3	0.2	0.3
2005	490	Птица отварная	100	29.7	4.5	0,3	160	0.0	0.1	0.4
2005	282	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	7.8	4.7	42.4	232	0.0	0.0	0.0
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.0	0.5	25.4	122	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.2	0.4	19.4	95	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				50.7	32.3	135.7	1023	13.7	0.3	1.9
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Конфеты шоколадные	40	0.8	3.6	31.6	124	0.0	0.0	0.1
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (груша)	200	0,8	0.8	20.2	97	12.7	0.0	0.5
Итого за прием пищи:				2.6	4.4	77.2	331	20.7	0.0	2.2
УЖИН										
2005	*	Сельдь соленая (кусочком) с луком	60	7.1	12.5	5.1	83	0.6	0.0	1.5
2005	442	Жаркое по домашнему	300	18,7	10,5	38,1	383	0.0	0.0	0.4
2005	735	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0.0	13,6	53	20.0	0.5	0.3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				32.7	23.9	99.2	723	20.6	0.5	2.4
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2010	483	Корж молочный	75	4.4	8.4	45.8	279	0.0	0.0	0.6
Итого за прием пищи:				10.0	13.8	67.2	441	1.8	0.0	0.6
Всего за день:				143.6	111.8	464.9	3375	75.1	1.5	9.3
Сбалансировать				1.2	1	4				

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	30	Колбаса сырокопченая	15	3.7	6.2	0.0	71	0.0	0.1	0.0
2005	289	Каша пшеничная (жидкая)	200	8.5	7.8	38.4	248	0.4	0.0	0.3
2005	719	Кофейный напиток с с/молоком	200	2,7	2,6	12,7	90	0,2	0,1	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				21.6	28.4	93.6	712	0.6	0.4	0.7
ОБЕД										
2005	381	Салат из св. капусты с кукурузой (консерв.)	80	2.9	3.3	8.5	75	18.5	0.0	0.5
2008	18	Свекольник со сметаной	300	8.7	8.4	21.8	153	0.4	0.3	0.2
2005	340	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	100/50	33.1	5,4	9,4	253	2,2	0,9	1,4
2005	220	Картофельное пюре	180	2,9	3.1	26.0	159	2.4	0.0	0.2
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.0	0.5	25.4	122	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.2	0.4	19.4	95	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				55.2	21.2	123.5	906	23.9	1.2	3,0
ПОЛДНИК										
2005	771/772	Оладьи	70	4.7	5.4	30.3	188	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (банан)	200	3.0	1.0	42.0	192	12.0	0.0	1.0
Итого за прием пищи:				8.7	6.4	97.7	490	20.0	0.0	2.6
УЖИН										
к/к	к/к	Помидоры свежие (кусочком)	100	0,6	0.2	4,2	29	15.1	0.0	0.5
2005	450	Плов	300	25.4	21.3	64.2	526	2.0	0.3	1.4
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				42.6	25.0	122.8	866	17.1	0.3	2.1
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	464	Булочка «Веснушка»	100	7.2	6.0	54.4	304	0.0	0.0	1.0
Итого за прием пищи:				12.8	11.4	75.8	466	1.8	0.0	1.0
Всего за день:				140.9	92.4	512.4	3440	63.4	1.9	9.4
Сбалансировать				1	1	4				

9 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	34	Сыр Российский (порциями)	20	5,5	7,0	0,0	87	0.0	0.1	0.1
2008	289	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	7.4	9.3	30.5	228	0.0	0.0	0.0
2005	725	Какао с сухим молоком	200	4.1	3.7	18.8	122	1.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				23.7	31.8	91.8	740	1.0	0.3	0.4
ОБЕД										
2005	72	Салат из отв моркови	60	0.8	1.3	6.2	38	2.6	1.0	0.2
2005	154	Рассольник «Ленинградский»	300	4.7	9.0	22.0	189	0.6	0.0	0.7
2005	466	Котлета из говядины	80	12.9	11.4	12.4	195	0.0	0.0	0.0
2005	218	Картофель отварной	180	3.2	5.0	33.3	189	2.0	0.1	0.1
2005	735	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0.0	13,6	53	20.0	0.5	0.3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.0	0.5	25.4	122	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.2	0.4	19.4	95	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				29.1	27.6	132.3	881	25.2	1.6	1.5
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Печенье сахарное	40	3.2	3.8	29.8	166	0.0	0.0	2.7
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (яблоко)	200	1.0	1.0	19.6	98	25.0	0.0	1.3
Итого за прием пищи:				5.2	4.8	74.8	374	33.0	0.0	5.6
УЖИН										
к/к	к/к	Горошек зелен.консерв.	72	3.1	0.1	7,1	39	10.0	0.0	0.1
2005	254	Сардельки гов. отварные	80	25.3	8.1	1.5	266	0.0	0.0	0.0
2005	300	Макароны отварные	180	6.2	4.7	46.8	262	0.0	0.0	0.8
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				51.2	16.4	109.8	878	10.0	0.0	1.1
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	473	«Булочка Российская»	100	8.9	9.8	57.5	194	0.0	0.0	0.5
Итого за прием пищи:				14.5	15.2	78.9	356	1.8	0.0	0.5
Всего за день:				123.7	92.8	487.6	3229	71	1.9	9.1
Сбалансировать				1.2	1	4				

10 ДЕНЬ

10 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы, г		Ккал.	С, мг	А, мг
				г	г	г				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
			15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	306	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	64	0.0	0.1	0.2
2005	289	Каша пшенная (жидкая)	200	8.0	8.3	37.5	247	0.0	0.0	0.1
2005	719	Кофейный напиток с с/молоком	200	2,7	2,6	12,7	90	0,2	0,1	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
				22.5	27.3	93.0	704	0.2	0.4	0.7
Итого за прием пищи:										
ОБЕД										
к/к	к/к	Помидоры свежие (кусочком)	60	0.4	0.0	2.5	11	9.1	0.0	0.3
2010	96	Суп картофельный со сладким перцем	300	3.9	7.6	17.6	155	17.4	0,3	0.8
2005	315	Голубцы ленивые	240/50	22.6	20.8	22.0	365	5.0	0.0	0.8
2005	651	Кисель из конц. на плод. и ягодных экстрактах	200	0,0	0.0	27,9	111	18.0	1..0	3.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.0	0.5	25.4	122	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.2	0.4	19.4	95	0.0	0.0	0.0
				34.1	29.3	114.8	859	49.5	1.4	6.1
Итого за прием пищи:										
ПОЛДНИК										
2005	324	Сырники из творога (со сгущ. молоком)	130/19	25.6	16.5	30.6	378	0.5	0.3	2.4
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (банан)	200	3.0	1.0	42.0	192	12.0	0.0	1.0
				29.6	17.5	98.0	680	20.5	0.3	5.0
Итого за прием пищи:										
УЖИН										
2016	32	Салат из отв. свеклы с яблоком	80	1,2	4.1	7.7	74	2.8	0.0	0.3
2005	499/366	Котлета рубленая из птицы (кура) с соусом смет.	80/50	14.0	11.9	10.2	206	0.0	0.0	0.1
2005	282	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	7.8	4.8	42.4	232	0.0	0.0	0.0
2005	643	Напиток из кураги	200	1,0	0.0	33.0	136	0.3	0,1	0,1
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
				30.6	21.7	135.7	852	3.1	0.1	0.7
Итого за прием пищи:										
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп.	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	464	Булочка Алтайская	100	7.8	4.8	50.0	276	0.0	0.1	0.3
				13.4	10.2	61.4	438	1.8	0.1	0.3
				130.2	106.0	502.9	3533	75.1	2.3	12.8
Итого за прием пищи:										
Всего за день:										
				1	1	4				
Сбалансировать										

11 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	30	Колбаса сырокопченая	15	3.7	6.2	0.0	71	0.0	0.1	0.0
2005	289	Каша пшеничная (жидкая)	200	8.0	8.3	37.5	247	2.0	0.0	0.1
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				28.4	28.9	92.0	728	2.0	0.3	0.3
ОБЕД										
2005	19	Салат из морской капусты с яйцом	60	5.2	7.4	11.8	134	0.7	0.1	1.2
2005	162	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	11.5	6.2	25.6	202	2.6	0.1	0.1
2005	333	Рыба (минтай) припущенная	100	19.4	2,3	3.1	91	0.0	0.0	0.1
2005	220	Картофельное пюре	180	2.9	3.1	29.0	159	4.0	0.0	0.0
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.0	0.5	25.4	122	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.2	0.4	19.4	95	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				46.6	20.0	127.0	852	7.7	0.2	2.1
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Пряник	40	2.2	2.2	30.0	146	0.0	0.0	0.7
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (мандарин)	200	1.8	0.4	16.2	86	36.0	0.0	0,4
Итого за прием пищи:				5.0	2.6	71.6	342	44.0	0.0	2.7
УЖИН										
к/к	к/к	Огурец свежий (кусочком)	100	0.8	0.1	3.0	14	10.0	0.0	0.1
2005	443	Гуляш из гов.	50/75	16.0	15.0	5.0	214	0.0	0.0	0.4
2005	300	Макароны отварные	180	7.0	4.7	46.8	262	0.0	0.0	0.6
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				40.4	23.3	109.2	801	10.0	0.0	1.3
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2010	472	Сдоба с помадкой	100	7.1	8.6	56.7	375	0.0	0.0	0.9
Итого за прием пищи:				8.7	14.0	78.1	537	1.8	0.0	0.9
Всего за день:				129.1	88.8	477.9	3260	65.6	0.5	7.3
Сбалансировать				1	1	4				

12 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0,1	99	0,0	0,2	0,2
2005	306	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	64	0,0	0,1	0,2
2005	84	Каша «Дружба» (жидкая)	200	7,7	7,9	38,7	249	0,6	0,0	0,6
2005	725	Какао с сухим молоком	200	4,1	3,7	18,8	122	1,0	0,0	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				23,6	28,0	100,3	738	1,6	0,3	1,2
ОБЕД										
2016	32	Салат из отв свеклы с сыром	60	2,9	5,7	4,6	83	4,0	0,1	1,0
2005	145	Щи из св. капусты с картофелем	300	4,5	9,6	12,1	153	7,9	0,3	0,3
2005	490	Птица отварная	100	29,7	4,5	0,3	160	1,4	0,1	0,4
2005	282	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	7,8	4,8	42,4	232	0,0	0,0	0,0
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,1	13,0	49	0,4	0,0	0,5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,5	25,4	122	0,0	0,0	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,4	95	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				52,5	25,6	116,9	894	13,7	0,6	3,2
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	1,3	0,0	0,0
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	25,4	110	8,0	0,0	1,6
к/к	к/к	Фрукты свежие (груша)	200	0,8	0,8	20,0	97	11,7	0,0	0,3
Итого за прием пищи:				2,9	2,1	76,3	349	21,0	0,0	1,9
УЖИН										
к/к	к/к	Помидоры свежие (кусочком)	60	0,4	0,0	2,5	11	9,1	0,0	0,3
2005	448	Азу	300	19,4	17,0	38,2	370	8,0	0,1	4,6
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				36,4	20,5	95,1	692	17,1	0,1	5,1
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5,6	5,4	21,4	162	1,8	0,0	0,0
2008	470	Булочка «Дорожная»	100	8,3	13,9	52,3	316	0,0	0,1	0,9
Итого за прием пищи:				13,9	19,3	73,7	478	1,8	0,1	0,9
Всего за день:				132,1	97,4	484,3	3266	55,1	1,1	12,3
Сбалансировать				1	1	4				

13 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		Ккал.	С, мг	А, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	34	Сыр Российский (порциями)	20	5,5	7,0	0,0	87	0.0	0.1	0.1
2005	284	Каша ячневая (вязкая)	200	7.7	7.7	41.3	255	1,3	0.1	0.3
2005	719	Кофейный напиток с с/молоком	200	2,7	2,6	12,7	90	0,2	0,1	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				22.6	28.8	96.5	735	1.5	0,5	0.8
ОБЕД										
2004	41	Салат из отв моркови с изюмом	80	2,6	4,6	32.0	174	2.0	2.1	0.1
2005	160	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	300	5.3	7.6	22.2	179	1.2	0.0	1.1
2005	466	Биточки из говядины	80	14.1	14.7	16.8	252	1.4	0.0	0.0
2005	282	Гороховое пюре	200	18.4	4.9	42.7	191	0.0	0.0	0.1
2005	735	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0.0	13,6	53	20.0	0.5	0.3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.0	0.5	25.4	122	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.2	0.4	19.4	95	0.0	0.0	0.0
				47.9	32.7	171.4	1066	24.6	2.6	1.8
Итого за прием пищи:										
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Печенье сахарное	40	3.2	3.8	29.8	166	0.0	0.0	1.7
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (яблоко)	200	1.0	1.0	19.6	98	15.0	0.0	1.3
				5.2	4.8	74.8	374	23.0	0.0	4.3
Итого за прием пищи:										
УЖИН										
к/к	к/к	Огурец свежий (кусочком)	100	0.8	0.1	3.0	14	10.0	0.0	0.1
2005	544	Рагу овощное с мясом	300	19.0	17.0	29.7	334	5,8	0,6	1,1
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
				36.4	20.6	87.1	659	15.8	0,6	1.4
Итого за прием пищи:										
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	464	Ватрушка с творогом	100	13.2	7.4	39.0	265	0.0	0.0	1.9
				18.8	12.8	60.4	427	1.8	0.0	1.9
Итого за прием пищи:				130,9	99.7	490.6	3261	66.7	3.7	10.2
Всего за день:										

Сбалансировать			14 ДЕНЬ							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг
				5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	4							
ЗАВТРАК										
			15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	32	Масло (порциями)	15	3.7	6.2	0.0	71	0.0	0.1	0.0
2005	30	Колбаса сырокопченая	110	11.2	14.1	2.1	182	0.0	0.2	3.1
2005	307	Омлет натуральный	200	11,6	4.1	14.3	137	0.6	0.0	0.0
2005	715	Чай с сухим молоком	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		33.2	36.2	58.9	693	0.6	0.5	3.5
Итого за прием пищи:										
ОБЕД										
			80	1.0	4.0	3.5	53	9.1	0.0	0.3
2005	53	Салат витаминный	300	5.1	8.5	21.8	182	0.0	0.3	0.2
2005	167,827	Суп картофельный с клецками	50/50	14.0	8.0	5.0	146	2.0	3.6	0.2
2005	422	Печень по Строгановски	180	2,9	3.1	26.0	159	2.4	0.0	0.2
2005	220	Картофельное пюре	200	0,0	0.0	27,9	111	18.0	1.0	2.5
2005	651	Кисель из конц. на плод. и ягодных экстрактах	60	4.0	0.5	25.4	122	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.2	0.4	19.4	95	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный		30.2	24.5	129.0	868	29.3	4.9	3.8
Итого за прием пищи:										
ПОЛДНИК										
			40	2.2	2.2	30.0	146	0.0	0.0	0.7
к/к	к/к	Пряник	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	3.0	1.0	42.0	192	12.0	0.0	1.0
к/к	к/к	Фрукты свежие (банан)		6.2	3.2	97.4	448	20.0	0.0	3.3
Итого за прием пищи:										
УЖИН										
			60	0,5	0.1	1,8	9	10.0	0.0	0.1
к/к	к/к	Огурец соленый	250	28.0	18.0	53.9	479	0.0	0.3	1.5
2005	492	Плов из птицы	200	0.2	0.0	23.9	96	5.0	0.0	0.1
2005	645	Компот из св. плодов (яблоки)	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный		35.3	19.0	122.0	788	15.0	0.0	1.9
Итого за прием пищи:										
2 УЖИН										
			200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	100	7.8	8,5	51,8	301	0.0	0.0	1.6
		Булочка «посыпушка»		13.4	13.9	73.2	463	1.8	0.0	1.6
				118.3	96.8	480.2	3260	66.7	5.4	14.1
Итого за прием пищи:				1	1	4				
Всего за день:										
Сбалансировать										