



СОГЛАСОВАНО:
 Директор ФБУ ВетСЭС №2
 Слабко Ольга Михайловна



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "ФЕНИКС"
 С.В. Смирнова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7-МИ ДО 11-ТИ ЛЕТ
 СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

1 ДЕНЬ

Завтрак

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
2016	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2				
2016	120	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6,0	5,4	19,9	154,2	0,1	0,6	0,0	0,1	144,3	18,6	114,8	0,4				
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,0	0,0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3				
2016	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5				
Итого за прием пищи:				13,2	21,9	79,6	573,4	0,1	11,1	0,1	1,0	282,1	51,6	245,9	3,6				

Дополнительный прием пищи

2011	385	МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2

Обед

2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,0	2,3	0,0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	200	3,4	6,1	8,8	103,3	0,0	6,9	0,2	1,9	30,6	19,1	54,7	1,0
2021	ТТК 23	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,5	22,5	43,8	459,0	0,1	2,4	0,5	3,1	36,7	50,8	232,6	2,3
2008	401	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)	200	0,3	0,1	19,3	79,6	0,0	0,0	0,0	0,0	20,5	7,8	17,5	0,5
2008		ХЛЕБ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				29,1	32,9	102,2	820,4	0,2	11,6	0,7	7,9	118,0	100,6	379,6	6,9

Всего за день:

48,2	59,9	191,6	1 504,3	0,4	23,8	0,9	8,9	615,3	175,8	777,4	10,7
------	------	-------	---------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг								
Завтрак																							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	6,8	31,4	0,0	1,2	1,1	0,4	26,8	19,9	28,8	0,5								
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,2	9,9	3,2	170,6	0,1	9,2	4,1	3,2	18,6	12,3	180,1	3,9								
2016	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,8	38,9	223,0	0,0	0,0	0,0	0,3	28,3	27,8	76,1	0,6								
2021	ТТК№2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0								
2016	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,9	3,7	0,4								
Итого за прием пищи:				20,1	16,2	80,0	566,9	0,2	10,4	5,2	5,0	93,5	73,4	332,2	7,4								
Дополнительный прием пищи																							
2011	385	МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2								
Итого за прием пищи:				5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2								
Обед																							
2021	ТТК № 3	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,0	8,8	0,1	1,3	23,9	9,2	16,6	0,6								
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ПТИЦЕЙ	220	5,6	6,9	20,3	166,7	0,1	4,2	0,2	1,1	33,6	20,5	74,8	1,2								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	11,7	7,9	8,5	151,0	0,1	0,5	0,0	0,5	57,8	39,9	181,7	1,3								
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	0,2	10,4	0,0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2								
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	18,6	76,7	0,0	1,2	0,0	0,2	15,4	4,1	8,6	0,6								
2008		ХЛЕБ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4								
Итого за прием пищи:				25,6	23,7	99,7	717,0	0,5	25,1	0,3	4,6	186,2	115,4	419,7	7,3								
Всего за день:				51,6	45,0	189,5	1 394,4	0,8	36,6	5,6	9,6	494,9	212,4	903,8	14,9								

3 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,8	20,0	31,2	423,3	0,1	0,4	0,1	2,2	238,2	37,6	304,3	1,2		
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	0,9	2,6	6,7	53,8	0,0	0,0	0,0	0,1	28,8	3,9	23,4	0,0		
2021	ТТК №25	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,1	0,0	10,9	44,5	0,0	0,4	0,0	0,1	12,2	4,6	4,7	0,6		
2021	П/П	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5		
Итого за прием пищи:				32,6	24,1	74,5	652,6	0,2	0,8	0,1	2,4	288,7	52,6	364,9	2,3		
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ																	
2011	385	МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
Итого за прием пищи:				5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
Обед																	
2021	ТТК №4	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕШОКОМ	60	0,8	3,0	4,3	47,8	0,0	1,2	1,1	1,7	28,6	19,7	29,4	0,5		
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,2	8,6	9,8	131,7	0,1	6,4	0,2	1,8	42,6	21,1	53,7	1,3		
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,2	9,9	3,2	170,9	0,1	9,2	4,1	3,2	18,7	12,4	180,2	3,9		
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,6	250,7	0,2	0,0	0,0	0,6	18,4	135,7	202,4	4,6		
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	14,1	59,4	0,0	2,6	0,0	0,0	14,7	3,6	3,2	0,2		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				27,4	28,8	87,0	742,1	0,5	19,4	5,4	8,2	130,2	200,1	503,7	12,1		
Всего за день:				65,9	58,0	171,3	1 505,2	0,8	21,3	5,6	10,6	634,1	276,3	1 020,5	14,6		

4 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																			
2016	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2				
2021	ТТК №3	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	180	8,1	8,5	51,7	315,4	0,0	0,0	0,0	0,1	6,3	0,4	2,0	0,1				
2016	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	0,0	1,1	0,0	0,0	13,3	4,6	5,1	0,5				
2021	П/П	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за прием пищи:				11,3	9,3	88,6	486,2	0,1	11,1	0,0	1,6	42,8	20,6	52,9	4,4				
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ																			
2011	385	МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2				
Итого за прием пищи:				5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2				
Обед																			
2021	ТТК № 30	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0,5	5,8	1,3	60,3	0,0	0,9	0,2	2,6	19,6	59,4	27,1	5,4				
2011	96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,9	6,5	13,3	128,5	0,1	5,5	0,2	2,0	44,8	23,2	73,8	1,2				
2021	ТТК № 20	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,6	4,9	15,3	139,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	5,1	33,3	243,4	0,5	0,0	0,0	6,6	64,9	58,1	146,1	4,5				
2011	349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0				
2011	349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:				28,9	22,3	82,6	648,9	0,6	6,4	0,4	11,2	145,9	144,3	247,0	11,1				
Всего за день:				46,1	36,7	181,0	1 245,6	0,8	18,6	0,5	12,8	403,9	188,5	451,8	15,7				

5 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг									
Завтрак																								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0,0	4,9	0,1	0,0	28,7	10,5	25,9	0,5									
2016	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	6,4	34,3	215,4	0,1	0,0	0,1	1,3	30,2	10,4	42,0	1,0									
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	11,8	8,0	8,6	152,4	0,1	0,5	0,0	0,5	58,9	40,1	182,4	1,3									
2016	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,9	3,7	0,4									
2021	П/П	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4									
Итого за прием пищи:				21,5	21,8	78,8	595,8	0,2	5,4	0,2	1,8	136,2	70,1	280,0	3,6									
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ																								
2011	385	МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2									
Итого за прием пищи:				5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2									
Обед																								
2021	ТТК № 3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,0	8,8	0,1	1,3	23,9	9,2	16,6	0,6									
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ПТИЦЕЙ	200	7,0	6,9	15,2	150,1	0,1	3,8	0,2	3,3	36,3	29,4	84,6	1,8									
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,7	26,1	21,7	406,6	0,2	10,7	0,7	3,9	42,2	50,9	228,7	2,9									
2021	ТТК №31	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0	0,0	66,0	0,2	0,0	16,4	4,1	2,3	0,5									
2008		ХЛЕБ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4									
Итого за прием пищи:				33,2	36,7	84,5	813,0	0,4	89,3	1,2	9,8	129,6	105,0	384,4	8,2									
Всего за день:				60,6	63,6	173,1	1 519,3	0,7	95,8	1,5	11,6	481,0	198,7	816,3	12,0									

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг								
Завтрак																							
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	0,7	4,1	6,1	66,1	0,0	2,2	0,9	2,2	24,4	17,0	24,5	1,1								
2021	ТТК №3	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	150	8,7	16,1	50,4	382,1	0,0	0,6	0,1	0,1	5,0	0,3	1,0	0,4								
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	0,9	2,6	6,7	53,8				0,1	28,8	3,9	23,4	0,0								
2021	ТТК №25	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,1	0,0	10,9	44,5	0,0	0,4	0,0	0,1	12,2	4,6	4,7	0,6								
2021	П/П	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3								
Итого за прием пищи:				12,7	23,7	89,5	625,1	0,0	2,6	0,9	2,4	76,1	29,7	73,1	0,0								
дополнительный прием пищи																							
2011	385	МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2								
Итого за прием пищи:				5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2								
Обед																							
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,0	4,4	5,8	67,5	0,0	2,3	0,9	2,3	25,3	19,8	31,9	0,7								
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ С ПТИЦЕЙ	200	4,0	4,2	16,0	118,5	0,1	5,4	0,2	1,3	26,7	22,5	80,4	1,1								
2021	ТТК№22	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	9,6	10,4	5,3	154,1	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0								
2011	312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	0,2	10,4	0,0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2								
2011	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	20,9	84,9	0,0	0,5	0,0	0,0	12,4	3,6	8,7	0,7								
2008		ХЛЕБ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0,0	0,0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8								
Итого за прием пищи:				22,7	25,0	99,1	714,1	0,4	18,6	1,1	6,1	121,7	89,5	267,7	6,5								
Всего за день:				41,3	53,8	198,4	1 449,7	0,5	22,3	2,1	8,5	413,0	142,8	492,7	6,7								

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				

Завтрак

2016	45	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУЧАННОЙ КАЛУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,0	8,8	0,1	1,3	23,9	9,2	16,6	0,6
2021	ТТК № 20	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,6	4,9	15,3	139,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2016	199	ПРОРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	5,1	33,3	243,4	0,5	0,0	0,0	6,6	64,9	58,1	146,1	4,5
2016	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	0,0	1,1	0,0	0,0	13,3	4,6	5,1	0,0
2021	П/П	ХЛЕБ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				27,7	13,3	76,9	540,0	0,6	9,9	0,1	8,6	107,5	77,6	193,9	0,0

Дополнительный прием пищи

2011	385	МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2

Обед

2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,0	2,3	0,0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ПТИЦЕЙ	200	4,7	4,7	16,2	126,7	0,1	5,4	0,2	1,2	25,8	21,3	67,6	1,1
2021	ТТК №29	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	14,2	30,8	24,0	431,8	0,3	29,1	0,0	3,6	87,7	49,0	178,1	2,9
2011	349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				23,8	39,7	80,2	775,7	0,5	36,8	0,2	7,7	152,0	95,0	320,5	7,1
Всего за день:				57,3	58,1	167,7	1 428,5	1,2	47,1	0,4	16,4	473,6	196,2	665,9	14,2

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг										
Завтрак																									
2016	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2										
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6,3	8,6	31,6	229,6	0,0	0,6	0,1	1,0	122,8	18,2	104,4	0,0										
2016	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,0										
2021	П/П	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3										
Итого за прием пищи:				12,8	12,9	81,3	496,3	0,0	11,1	0,1	1,6	256,0	57,6	230,5	0,0										
Дополнительный прием пищи																									
2011	385	МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2										
Итого за прием пищи:				5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2										
Обед																									
2021	ТТК №4	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕШНОКОМ	60	0,8	3,0	4,3	47,8	0,0	1,2	1,1	1,7	28,6	19,7	29,4	0,5										
2011	88	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	6,4	7,2	101,1	0,0	9,9	0,2	1,8	40,9	18,7	51,3	1,0										
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,7	17,0	7,2	267,8	0,2	11,9	5,6	5,8	9,6	14,7	235,4	5,1										
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,2	0,9	1,3	14,9	0,0	0,3	0,0	0,0	2,9	2,2	4,0	0,1										
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,3	227,7	0,1	0,0	0,0	1,2	27,6	34,5	148,4	2,3										
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	14,1	59,4	0,0	2,6	0,0	0,0	14,7	3,6	3,2	0,2										
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6										
Итого за прием пищи:				38,7	33,1	89,4	800,3	0,4	25,9	6,9	11,4	131,5	101,0	506,5	10,8										
Всего за день:				57,4	51,1	180,5	1 407,1	0,5	38,1	7,1	11,6	602,7	182,2	888,9	11,0										

9 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,0	2,3	0,0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7		
2021	ТТК№26	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,1	22,6	38,7	429,7	0,1	1,9	0,5	3,9	27,8	45,0	203,6	2,1		
2021	ТТК №25	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,1	0,0	10,9	44,5	0,0	0,4	0,0	0,1	12,2	4,6	4,7	0,6		
2021	П/П	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				21,7	26,7	71,5	611,9	0,2	4,6	0,5	6,5	66,6	68,7	265,7	5,0		
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ																	
2011	385	МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
Итого за прием пищи:				5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
Обед																	
2021	ТТК № 3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,0	8,8	0,1	1,3	23,9	9,2	16,6	0,6		
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ПТИЦЕЙ	200	5,1	6,3	18,5	151,1	0,0	3,8	0,2	1,0	30,3	18,8	67,7	1,1		
2021	ТТК №12	КОГЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	10,1	16,9	7,0	221,3	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	149,7	0,2	12,0	0,0	0,3	23,2	32,4	80,1	1,4		
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0,0	88,0	0,2	0,0	19,1	4,9	3,1	0,5		
2008		ХЛЕБ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Итого за прием пищи:				23,1	31,7	95,1	771,8	0,3	112,6	0,5	4,5	105,5	74,8	211,0	5,6		
Всего за день:				50,7	63,5	176,4	1 494,2	0,6	118,3	1,1	11,0	387,3	167,1	628,6	10,8		

10 День

Сборник рецептов	№ технолого-гидической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг										
Завтрак																									
2021	ТТК № 20	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,6	4,9	15,3	139,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,3	2,5	2,1	33,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	7,1	4,2	8,0	0,1								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,6	250,7	0,2	0,0	0,0	0,6	18,4	135,7	202,4	4,6										
2016	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,9	3,7	0,4										
2021	П/П	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6										
Итого за прием пищи:				20,1	14,7	82,9	544,5	0,3	0,5	0,1	1,5	43,5	151,4	248,9	6,7										
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ																									
2011	385	МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2										
Итого за прием пищи:				5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2										
Обед																									
2021	ТТК № 18	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	60	1,2	2,5	3,7	42,4	0,0	1,7	0,6	0,6	22,3	15,8	30,9	0,5										
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,2	8,6	9,8	131,7	0,1	6,4	0,2	1,8	42,6	21,1	53,7	1,3										
2021	ТТК № 20	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,6	4,9	15,3	139,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,4	2,0	1,5	24,5	0,0	0,4	0,1	0,0	1,6	2,0	4,0	0,1										
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	6,4	34,3	215,4	0,1	0,0	0,1	1,3	30,2	10,4	42,0	1,0										
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0										
2008		ХЛЕБ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0,0	0,0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8										
Итого за прием пищи:				23,3	25,0	104,0	734,8	0,3	8,5	1,0	5,2	117,6	64,4	191,5	5,7										
Всего за день:				49,3	44,8	196,7	1 389,8	0,7	10,1	1,2	6,7	376,3	239,4	592,3	12,6										