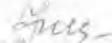


Утверждаю:   
директор МКОУ «Яровская СОШ»  
И.А.Филистеева  
Приказ № 2405-2о от 24.05.2023

## Примерное 21- дневное меню

МКОУ «Яровская СОШ»  
летний оздоровительный лагерь

1 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2004	19	Салат из свежих томатов	60	0,54	4,26	234	51	0,04	12,78	0	0	10,55	10,67	19,73	0,5
2015	182	Каша пшеничная молочная	210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	0	138,1	47,6	0	1,23
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2007	2	Бутерброд с джемом	40/30	3,08	1,52	24,92	193,6	0,17	0	0,15	5,45	215,99	42,91	217	1,74
<b>Итого за прием пищи:</b>			540	11,33	17,5	79,31	587,6	0,21	13,95	0,15	5,45	370,64	101,18	236,73	2,8
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	140	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,11	8,25	0	0	24,6	27	66,7	1,09
2020	54-22	Рагу из птицы	230	24,1	8,01	20,14	250,01	0,15	12,6	298,63	0	36,8	105,8	22,08	2,3
2013	516	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0	0	0
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			830	32,39	14,92	102,85	710,31	0,94	35,85	298,63	0	100,25	162,8	34,65	7,96
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1570	44,72	32,42	202,36	1382,71	1,15	49,8	298,78	5,45	484,89	273,98	583,21	11,83

2 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
<b>Завтрак</b>															
2004	337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,6	76,8	1
2004	160	суп молочный с мак. изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0	202,03	30,18	172,48	0,64
2007	377	чай с лимоном	200,7	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	198,16	371,08	36,84
2009	110	Батон сдобный	45	4,09	1,8	2,91	154,35	0,05	0	0	0	8,55	5,85	29,25	0,54
<b>Итого за прием пищи:</b>			542,0	25,4	15,19	42,18	513,51	0,21	8,48	38,37	0,02	457,68	238,99	649,61	39,02
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2009	11	Салат из св. огурцов	60	0,44	7,25	1,42	72,4	0,02	6,18	0	1,3	13,61	7,91	22,89	0,33
2004	110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	10,29	0	0	44,38	26,25	53,23	1,19
1997	49	Рыба запеченая	100	15,9	4,6	2,9	115	0,09	0,8	0	0	23	0	0	0,5
2005	694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	33,3	103,91	1,21
2015	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	17,46	0	0,7
2009	109	Хлеб пшеничный с валичек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			840	26,26	26,91	96,87	762,4	1	39,8	30,6	1,3	172,69	101,42	239,73	5,2
<b>Всего за 3 приема пищи:</b>			1582	52,66	42,1	159,25	1360,71	1,21	48,28	68,97	1,32	644,37	350,41	889,34	47,02

3 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2015	222	Пудинг из творога	170	25,74	19,56	58,53	513,4	0	0,73	0	0	319,63	49,87	0	1,67
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	14	0	0,13
2009 2004	110\1	Бутерброд с маслом сл	30\10	2,25	9,07	15,52	153,6	0,03	0	0	0	6,7	3,9	21,5	0,36
<b>Итого за прием пищи:</b>			510	31,56	31,72	99,75	814,4	0,03	17,03	0	0	476,11	81,27	21,5	5,46
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	43	Салат из белой капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	22,42	9,10	16,57	0,31
2007	41	Суп рыбный	250	15,93	0,75	11,53	131,8	0,06	7,38	0,02	0,33	36,5	24,3	133,3	0,51
2007	261	Печень тушенная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	13,51	224,7	5,5
2009	64	Рис отварной	180	3,57	6,64	29,2	214,75	0,03	0	0,03	0,07	1,17	18,64	59,32	0,51
2009	95	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,1	4,4	0,18
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			840	35,55	30,22	99,02	862,07	1,24	72,33	2,55	4,34	124,11	86,15	498,0	8,28
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1550	68,11	61,94	218,97	1761,27	1,27	89,36	2,55	4,34	614,22	177,42	519,49	16,54

4 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2015	181	Каша манная	210	6,11	10,72	32,38	251	0,04	1,17	20	0	133,77	20,3	38,6	0,47
2004	945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0	39	10,5	67,5	0,4
2009\2005	110\42	Бутерброд с сыром	30\15	5,73	5,3	15,42	133,2	0,04	0,11	39	0	137,7	9,15	9,15	0,51
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			555	13,64	18,02	74	517	0,1	16,28	59,08	0	24	13,5	200,6	4,68
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	19	Салат из свежих томатов	60	0,54	4,26	234	51	0,04	12,78	0	0	10,55	10,67	19,73	0,5
2004	200	Суп картофельный	250	2,2	4,4	12,4	99	0,14	12	0	0	25,85	31,13	76,8	1,18
2014	310\353	Суфле куриное с соусом	100	12,45	12,28	2,45	170,67	0	0,03	0	0	42,93	12,67	0	1,04
2009	69	Макароны отварные	150	5,41	6,7	28,92	200,19	0,06	0	0,03	0,07	5,92	7,68	35,01	0,75
ГОСТ	72	Напиток витаминный «Витошка»	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	3	0
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			810	24,19	31,65	88,02	767,36	1,22	44,81	0,15	2,41	100,1	78,65	194,24	4,74
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1565	38,83	21,79	182,32	1369,2	0,32	61,09	59,23	2,41	448,57	142,1	394,84	12,22

5 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2009	5	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,18	3	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
2004	332-334	Макароны запеченные с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3	0,09	0,23	4,52	0	161,03	18,33	148,95	1,13
2004	698	кефир	200	5,8	5,8	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240,0	28	190	0,2
2007	2	Бутерброд с джемом	40\30	3,08	1,52	24,92	193,6	0,17	0	0,15	5,45	215,99	42,91	217	1,74
<b>Итого за прием пищи:</b>			510	19,03	17,57	75,84	589,3	0,52	4,63	4,71	5,51	630,82	97,64	581,15	3,43
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	27	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88	0,06	18,46	0	0	43,33	22,25	47,63	0,8
2005	21	Филе рыбы запеченное под омлетом	100	16,1	10	3,5	172,4	0,1	2,2	0	0	59,9	0	0	1,13
2004	203	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	0	14,64	29,33	79,73	1,16
2013	516	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0	0	0
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			850	26,35	23,03	98,22	743,05	0,99	57	21	0	156,72	81,58	187,06+	7,66
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1560	46,38	40,6	194,26	1417,15	1,51	61,29	25,71	5,51	801,54	189,22	768,21	13,89

6 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2004	337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
2009 2004	110\1	Бутерброд с маслом сл.	30\10	2,25	9,07	15,52	153,6	0,03	0	0	0	6,7	3,9	21,5	0,36
2015	182	Каша рисовая	220	5,3	11,23	35,01	262,9	0	1,2	0	0	136,3	31,5	0	0,5
2015	379	Кофеинный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	14	0	0,13
<b>Итого за прием пищи:</b>			500	15,82	27,58	66,73	580,1	0,06	2,5	0,1	0	290,78	54,2	98,3	1,99
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	134	Суп с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	0	24	26,65	66,7	0,96
1994	71	котлета	100	15,8	12,6	17,8	260	0,1	0,8	0	0	44	0	0	1,6
2004	214	капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	0	26,35	52,79	143,91	2,08
2015	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	17,46	0	0,7
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			880	25,96	27,71	138,23	958,83	1,17	62,58	37,8	0	165,68	126,9	270,31	9,91
<b>Всего за 3 приема пищи:</b>			1580	42,78	55,29	225,16	1623,73	1,23	65,08	37,9	0	470,46	191,1	368,61	14,7

7 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2004	161	Суп молочный с крупой	7,25	6,85	23,21	183,5	0,14	0,14	1,14	38,25	0	202,4	37,03	194,7	0,68
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2009\2005	110\42	Бутерброд с сыром	30\15	5,73	5,3	15,42	133,2	0,04	0,11	39	0	137,7	9,15	94,5	0,51
2015	838	Фрукты	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	0	0	12	63	0	0,9
<b>Итого за прием пищи:</b>			595	15,44	12,91	82,13	516,46	0,18	16,25	77,25	0	358,1	109,18	289,2	2,49
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2009	19	Салат из огурцов и томатов	60	0,51	9,07	1,71	91,13	0,02	8,3	0	1,76	10,9	9,35	18,1	0,4
2007	99	Суп овощной	250	1,75	5	10,5	98,75	0	26,2	0	0	16,4	30,7	0	9,3
2004	487	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0	39	20	143	1,8
2009	69	макароны отварные	180	6,5	8,05	34,71	200,19	0,08	0	0,04	0,09	7,11	9,22	42,02	0,9
ГОСТ	72	Напиток витаминный «Витошка»	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	3	0
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			840	33,45	39,73	88,83	842,82	1,12	54,5	20,16	4,19	88,26	85,77	265,82	13,67
<b>Всего за 3 приема пищи:</b>			1635	49,89	52,64	191,16	1444,08	1,3	70,75	97,41	4,19	460,36	204,95	555,02	18,96

8 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2015	222	Пудинг из творога	170	25,74	19,56	58,53	513,4	0	0,73	0	0	319,63	49,87	0	1,67
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	14	0	0,13
2009 2004	110\1	Бутерброд с маслом сл.	30\10	2,25	9,07	15,52	153,6	0,03	0	0	0	6,7	3,9	21,5	0,36
<b>Итого за прием пищи:</b>			510	31,56	31,72	99,75	814,4	0,03	17,03	0	0	476,11	81,27	21,5	5,46
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	43	Салат из белой капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	22,42	9,10	16,57	0,31
2004	132	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,1	7,54	0	0	26,45	25,9	71,95	0,98
2005	21	Филе рыбы запеченное под омлетом	100	16,1	10	3,5	172,4	0,1	2,2	0	0	59,9	0	0	1,13
2004	203	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	0	14,64	29,33	79,73	1,16
2009	95	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,1	4,4	0,18
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			810	26,68	25,95	102,39	768,27	1,31	75,71	21,1	2,04	154,56	84,93	232,35	5,03
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1520	59,24	57,67	222,34	1667,47	1,34	92,74	21,1	2,04	644,67	176,2	253,85	13,29

9 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
<b>Завтрак</b>															
2009	3	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	8,4	12	15,6	0,54
2004	337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
2015	182	Каша жидкая молочная овсяная	210	7,82	12,83	34,27	285	0	1,17	0	0	152,76	60,7	0	1,71
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			540	16,15	18,75	53,79	523,3	0,099	16,17	0,1	0,42	194,86	81,4	111,9	4,01
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2005	2009	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	17	148,5	0,15	12,34	4,95	0	31,9	40,01	130	1,61
2010	304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	59,38	249,13	2,74
2015	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	17,46	0	0,7
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			885	37,32	30,95	126,33	970,85	0,91	29,33	64,95	0	159,61	146,85	438,83	9,62
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1625	54,47	49,7	200,32	1578,95	1,01	45,5	65,05	0,42	368,47	238,25	550,73	16,43

10 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2005	442	Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,12	0,48	0,32	0	396,3	21,03	241,94	5,51
2004	698	кефир	200	5,8	5,8	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	28	190	0,2
2007	2	Бутерброд с джемом	40/30	3,08	1,52	24,92	193,6	0,17	0	0,15	5,45	215,99	42,91	217	1,74
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			520	29,92	32,67	45,77	667	0,37	16,88	0,51	5,45	876,29	105,44	648,94	10,75
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	16	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,7	0,02	4,86	0	0	13,11	7,98	24,01	0,34
2004	139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,81	0	0	38,08	35,3	87,18	2,03
2014	297	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	0	23,79	0	0	71,25	52,37	0	1,94
2013	516	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0	0	0
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			790	28,32	24,61	100,07	768,26	0,93	34,46	0	0	137,29	112,15	170,89	5,58
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1510	59,24	57,28	166,04	1520,06	1,3	51,34	0,51	5,45	152,16	227,59	819,83	19,13

11 день															
Сборник рецептов	№ технопогической 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
<b>Завтрак</b>															
2015	182	Каша пшеничная молочная	210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	0	138,1	47,6	0	1,23
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2009\2005	110\42	Бургерброд с сыром	30\15	5,73	5,3	15,42	133,2	0,04	0,11	39	0	137,7	9,15	94,5	0,51
2015	838	Фрукты	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	0	0	12	63	0	0,9
<b>Итого за прием пищи:</b>			555	13,84	17,42	77,27	523	0,04	162,8	39	0	305,8	70,25	94,5	5,44
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	43	Салат из белой капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	22,42	9,10	16,57	0,31
2004	140	Суп с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,11	8,25	0	0	24,6	27	67	1,09
2015	259	жаркое по домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	0	8,88	0	0	40,1	55,83	0	5,07
ГОСТ	72	Напиток витаминный «Витошка»	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	3	0
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			790	28,63	33,34	90,11	806,64	1,11	56,6	0,12	2,34	101,97	108,43	146,27	7,74
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1545	43,47	50,76	187,58	1414,44	1,15	219,4	39,12	2,34	116,28	188,68	240,77	15,98

12 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
<b>Завтрак</b>															
2015	222	Пудинг из творога	170	25,74	19,56	58,53	513,4	0	0,73	0	0	319,63	49,87	0	1,67
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	14	0	0,13
2009 2004	11011	Бутерброд с маслом сл.	30\10	2,25	9,07	15,52	153,6	0,03	0	0	0	6,7	3,9	21,5	0,36
<b>Итого за прием пищи:</b>			510	31,56	31,72	99,75	814,4	0,03	17,03	0	0	476,11	81,27	21,5	5,46
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2009	11	Салат из св. огурцов	60	0,44	7,25	1,42	72,4	0,02	6,18	0	1,3	13,61	7,91	22,89	0,33
2007	41	Суп рыбный	250	15,93	0,75	11,53	131,8	0,06	7,38	0,02	0,33	36,5	24,3	133,3	0,51
2007	261	Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	13,51	224,7	5,5
2009	64	Рис отварной	180	3,57	6,64	29,2	214,75	0,03	0	0,03	0,07	1,17	18,64	59,32	0,51
2009	95	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,1	4,4	0,18
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			840	35,14	34,42	95,03	882,03	1,24	59,04	2,55	5,64	115,3	84,96	504,31	8,3
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1550	67,7	66,14	214,98	1781,23	1,27	76,07	2,55	5,64	605,41	176,23	525,81	16,56

13 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
<b>Завтрак</b>															
2004	337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
2004	160	суп молочный	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0	202,03	30,18	172,48	0,64
2007	377	чай с лимоном	2007	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	198,16	371,08	36,84
2009	110	Батон сдобный	45	4,09	1,8	2,91	154,35	0,05	0	0	0	8,55	5,85	29,25	0,54
2015	838	Фрукты	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	0	0	12	63	0	0,9
<b>Итого за прием пищи:</b>			620	17,48	13,07	69,23	547,16	0,173	16,14	38,35	0	247,73	101,88	268,78	3,3
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	19	Салат из свежих томатов	60	0,54	4,26	234	51	0,04	12,78	0	0	10,55	10,67	19,73	0,5
2004	110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	10,29	0	0	44,38	26,25	53,23	1,19
1997	49	Рыба запеченая	100	15,9	4,6	2,9	115	0,09	0,8	0	0	23	0	0	0,5
2004	203	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	0	14,64	29,33	79,73	1,16
2013	516	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0	0	0
2009	109	Хлеб пшеничный с валичек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			810	26,29	22,39	93,26	707,85	1,01	44,87	21	0,15	107,42	82,42	212,39	4,62
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1630	44,77	35,46	182,69	1339,81	1,183	60,01	59,35	0,15	369,15	194,63	481,17	10,72

14 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
2015	181	Каша манная	210	6,11	10,72	32,38	251	0,04	1,17	20	0	133,77	20,3	38,6	0,47
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	14	0	0,13
2009\2005	110\42	Бутерброд с сыром	30\15	5,73	5,3	15,42	133,2	0,04	0,11	39	0	137,7	9,15	9,15	0,51
<b>Итого за прием пищи:</b>			545	15,41	19,1	73,5	531,6	0,08	17,58	59	0	421,25	56,95	133,1	4,41
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	43	Салат из белой капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	22,42	9,10	16,57	0,31
2004	200	Суп картофельный	250	2,2	4,4	12,4	99	0,14	12	0	0	25,85	31,13	76,8	1,18
1994	71	котлета	100	15,8	12,6	17,8	260	0,1	0,8	0	0	44	0	0	1,6
2009	69	Макароны отварные	150	5,41	6,7	28,92	200,19	0,06	0	0,03	0,07	5,92	7,68	35,01	0,75
2015	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	17,46	0	0,7
2009	109	Хлеб пшеничный с валичек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			810	28,51	30,85	119,45	915,93	1	33	0,03	0,07	145,52	81,87	188,08	5,81
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1555	44,92	49,95	213,15	1532,33	1,08	50,58	59,03	0,07	580,77	148,82	321,18	13,02

15 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2005	442	Омлет с сыром	150	20,64	24,95	0,05	320,18	0,12	0,48	0,32	0	396,3	21,03	241,94	5,51
2009 2004	110\1	Бутерброд с маслом сл	30\10	2,25	9,07	15,52	153,6	0,03	0	0	0	6,7	3,9	21,5	0,36
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	14	0	0,13
2015	838	Фрукты	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	0	0	12	63	0	0,9
<b>Итого за прием пищи:</b>			540	28,32	37,46	62,97	716,14	0,15	16,78	0,32	0	540,78	101,93	26,34	6,9
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2009	5	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,18	3	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
2004	134	Суп с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	0	24	26,65	66,7	0,96
2020	54-22	Рагу из птицы	230	24,1	8,01	20,14	250,01	0,15	12,6	298,6 3	0	36,8	105,8	220,08	2,3
ГОСТ	72	Напиток витаминный «Витошка»	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	3	0
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			790	30,35	14,92	77,9	596,41	1,42	43,85	298,7 5	2,4	89,45	157,35	374,68	4,89
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1530	59,67	52,38	161,07	1397,35	1,57	60,63	299,0 7	2,4	644,23	269,28	401,02	14,59

16 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2015	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
2009	81	Макаронник с яйцом и сыром	180	7,41	9,25	41,77	279,86	0,09	0	0,11	0	15,7	33,5	155,7	1,58
2004	698	кефир	200	5,8	5,8	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240,0	28	190	0,2
2007	2	Бутерброд с джемом	40/30	3,08	1,52	24,92	193,6	0,17	0	0,15	5,45	215,99	42,91	217	1,74
<b>Итого за прием пищи:</b>			550	16,7	16,97	84,49	626,26	0,34	16,4	0,3	5,45	495,7	119,91	562,7	6,82
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	60	Салат из св. помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51	0,04	12,78	0	0,5	10,55	10,67	19,67	0,5
2004	27	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88	0,06	18,46	0	0	43,33	22,25	47,63	0,8
1997	49	Рыба запеченая	100	15,9	4,6	2,9	115	0,09	0,8	0	0	23	0	0	0,5
2005	694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	33,3	103,91	1,21
2013	516	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0	0	0
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			840	27,1	22,93	91,68	712,2	1,022	54,24	30,6	0,9	136,1	82,72	230,97	4,28
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1590	44,8	39,9	196,37	1423,26	1,362	70,64	30,9	6,35	645,8	212,63	792,67	13,9

17 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2004	337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
2015	222	Пудинг из творога	170	25,74	19,56	58,53	513,4	0	0,73	0	0	319,63	49,87	0	1,67
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	14	0	0,13
2009 2004	11011	Бутерброд с маслом сл	30110	2,25	9,07	15,52	153,6	0,03	0	0	0	6,7	3,9	21,5	0,36
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			550	36,7	36,32	100,05	877,4	0,06	17,03	0,1	0	498,11	86,07	98,3	6,46
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2009	5	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,18	3	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
2007	41	Суп рыбный	250	15,93	0,75	11,53	131,8	0,06	7,38	0,02	0,33	36,5	24,3	133,3	0,51
2014	310\353	Суфле куриное с соусом	100	12,45	12,28	2,45	170,67	0	0,03	0	0	42,93	12,67	0	1,04
2015	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	17,46	0	0,7
2009	109	Хлеб пшеничный с валичек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			810	35,89	23,67	104,98	826,7	1,15	42,64	31,52	0,39	162,52	123,32	337,8	5,61
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1560	73,59	60	225,03	1788,9	1,21	59,67	31,62	0,39	674,63	219,4	436,09	14,87

18 день															
Сборник рецептур	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2015	182	каша молочная жидкая овсяная	210	7,82	12,83	34,27	285	0	1,17	0	0	152,76	60,7	0	1,71
2004	945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0	39	10,5	67,5	0,4
2009\2005	110\42	Бутерброд с сыром	30\15	5,73	5,3	15,42	133,2	0,04	0,11	39	0	137,7	9,15	9,15	0,51
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			555	15,35	20,13	75,89	551	0,06	16,28	39,08	0	347,46	93,85	162	5,92
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	43	Салат из белой капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	22,42	9,10	16,57	0,31
2005	209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\25	7,29	5,7	17	148,5	0,15	12,34	4,95	0	31,9	40,01	130	1,61
2004	492	Плов из птицы	210	20,3	17	35,7	377	0,06	1,01	48	0	45,1	47,5	199,3	2,19
2009	95	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,1	4,4	0,18
2009	109	Хлеб пшеничный с валичек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			795	32,21	29,78	108,48	844,02	1,17	58,32	53,05	2,04	130,57	117,21	409,97	5,56
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1550	48,56	49,91	204,57	1479,82	1,23	74,06	92,13	2,04	492,03	221,06	571,97	14,28

19 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
<b>Завтрак</b>															
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
2009	72	Омлет натуральный	160	12,93	14,6	2,31	191,54	0,09	2,4	0	0	0,77	0	0,96	0
2007	2	Бутерброд с джемом	40(30)	3,08	1,52	24,92	193,6	0,17	0	0,15	5,45	215,99	42,91	217	1,74
2004	698	кефир	200	5,8	5,8	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240,0	28	190	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			530	22,21	22,32	45,03	537,94	0,34	18,8	0,19	5,45	480,76	84,41	407,96	5,24
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	19	Салат из свежих томатов	60	0,54	4,26	234	51	0,04	12,78	0	0	10,55	10,67	19,73	0,5
2004	139	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,81	0	0	38,08	35,3	87,18	2,03
2014	297	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	0	23,79	0	0	71,25	52,37	0	1,94
ГОСТ	72	Напиток витаминный «Витошка»	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	3	0
2009	109	Хлеб пшеничный с валичек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			790	27,1	24,61	90,61	724,56	1,25	62,38	0,12	2,34	134,73	118,84	169,7	5,74
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1520	50,31	46,93	155,84	1347,3	1,59	81,18	0,31	7,79	629,49	209,25	577,57	13,78

20 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
<b>Завтрак</b>															
2004	337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
2004	160	суп молочный с макар. изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0	202,03	30,18	172,48	0,64
2007	377	чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	198,16	371,08	36,84
2009	110	Батон сдобный	45	4,09	1,8	2,91	154,35	0,05	0	0	0	8,55	5,85	29,25	0,54
<b>Итого за прием пищи:</b>			542,0	25,4	15,19	42,18	513,51	0,21	8,48	38,37	0,02	457,68	238,99	649,61	39,02
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2009	11	Салат из св. огурцов	60	0,44	7,25	1,42	72,4	0,02	6,18	0	1,3	13,61	7,91	22,89	0,33
2004	110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	10,29	0	0	44,38	26,25	53,23	1,19
1997	49	Рыба запеченая	100	15,9	4,6	2,9	115	0,09	0,8	0	0	23	0	0	0,5
2005	694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	33,3	103,91	1,21
2015	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	17,46	0	0,7
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			840	26,26	26,91	96,87	762,4	1	39,8	30,6	1,3	172,69	101,42	239,73	5,2
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1582	52,66	42,1	159,25	1360,71	1,21	48,28	68,97	1,32	644,37	350,41	889,34	47,02

21 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
<b>Завтрак</b>															
2004	19	Салат из свежих томатов	60	0,54	4,26	234	51	0,04	12,78	0	0	10,55	10,67	19,73	0,5
2015	182	Каша пшенная молочная	210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	0	138,1	47,6	0	1,23
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2009\2005	110\42	Бутерброд с сыром	30\15	5,73	5,3	15,42	133,2	0,04	0,11	39	0	137,7	9,15	9,15	0,51
<b>Итого за прием пищи:</b>			515	13,98	21,28	69,78	527,2	0,08	14,06	39	0	292,35	67,42	114,23	2,65
<b>11 часов</b>															
2015	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	10	0	2,8
<b>Обед</b>															
2004	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,11	8,25	0	0	24,6	27	66,7	1,09
2015	259	жаркое по домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	0	8,88	0	0	40,1	55,83	0	5,07
2013	516	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0	0	0
2009	109	Хлеб пшеничный с валитек	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0,66	0	0	0	10,2	16,5	59,7	0,96
2011	1	Хлеб ржаной	20	1,22	3,77	7,31	68	0,02	0	0	0	4,65	0	0	0,31
2015	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			830	29,28	30,69	104,5	848,0	0,79	32,13	0	0	103,55	112,83	126,4	10,73
<b>Всего за 3 приёма пищи:</b>			1545	44,26	51,97	194,48	1460	0,87	46,19	39	0	409,9	190,25	240,63	16,18