	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Ві	тамин	Ы				Мине	ральнь	ые веще
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг
							38	автрак										
2008	1 120	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0.00	5.64	7.62	29.27	209.11	0.70	0.05	0.15	0.04	0.08	144.34	134.63	27.61	0.38	225.00
2011	1 1/2/1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	70	0.00	5.31	9.05	41.79	269.54	0.00	0.07	0.03	0.01	0.03	12.27	44.46	7.96	0.50	68.70
2022	TK № 30	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.87	3.20	3.40	12.30	100.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
		ФРУКТЫ	100	14.09	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00
Итого за пр	ием пищи:			14.96	17.19	20.81	109.83	706.32	4.70	0.21	0.23	0.05	0.11	178.21	223.79	50.37	4.46	626.10
Всего за де	нь:			14.96	17.19	20.81	109.83	706.32	4.70	0.21	0.23	0.05	0.11	178.21	223.79	50.37	4.46	626.10
Сбалансиро	ованность:				1	1,2	6,4											



	Nº	_			Пище	вые вещ	ества	Энергети-		В	итамин	Ы				Мине	ральнь	ые веще
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг
							38	автрак										
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	4.54	1.08	2.98	8.29	64.21	2.98	0.01	0.03	0.00	0.00	27.79	29.45	14.91	0.96	214.41
2022	TK № 38	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	70/25	5.04	11.03	17.43	14.22	310.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	6.78	2.06	11.91	14.00	171.72	6.79	0.08	0.07	0.04	0.12	28.68	55.91	19.76	0.81	499.05
2011	375	компот из свежих ягод	200	10.77	0.29	0.12	21.49	90.21	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
2008		ЯБЛОКО	147	23.53	0.59	0.59	14.41	69.09	14.70	0.04	0.03	0.01	0.00	23.52	16.17	11.76	3.23	408.66
Итого за прі	ием пищи:			50.66	17.70	33.38	89.37	787.63	48.47	0.21	0.17	0.06	0.12	104.28	145.24	63.96	6.95	######
Всего за ден	нь:			50.66	17.70	33.38	89.37	787.63	48.47	0.21	0.17	0.06	0.12	104.28	145.24	63.96	6.95	######
Сбалансиро	ванность:				1	1,9	5,0				• •	•		· ·		•		

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Ві	тамин	Ы				Мине	ральнь	е веще
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг
							38	автрак										
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	9.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15	2.91	9.91	12.20	28.77	265.97	0.07	0.06	0.07	0.07	0.09	204.81	131.29	15.47	1.01	74.64
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5.49	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
Итого за пр	ием пищи:			17.63	13.53	12.74	65.32	430.97	1.67	0.15	0.12	0.07	0.09	224.61	178.69	30.27	5.13	369.04
Всего за де	нь:			17.63	13.53	12.74	65.32	430.97	1.67	0.15	0.12	0.07	0.09	224.61	178.69	30.27	5.13	369.04
Сбалансиро	ованность:	·			1	0,9	4,8		·			•		· —		• •	• •	

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Ві	итамин	Ы				Мине	ральнь	ые веще
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг
							38	автрак										
2008		БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	70	3.77	10.12	10.07	0.09	131.23	0.35	0.03	0.11	0.07	0.28	13.31	93.99	9.22	0.98	111.82
2008	191	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2022	TK NoΩ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.48	0.00	0.00	6.78	27.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.06	0.00	1.76	0.00	0.80
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
2008		ЯБЛОКО	100	16.01	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00
Итого за пр	ием пищи:			23.14	13.17	10.82	33.63	286.90	10.35	0.13	0.16	0.08	0.28	44.57	139.79	26.58	4.78	445.02
Всего за де	нь:			23.14	13.17	10.82	33.63	286.90	10.35	0.13	0.16	0.08	0.28	44.57	139.79	26.58	4.78	445.02
Сбалансиро	ованность:		•		1	0,8	2,6			•	•			•	•			

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Ві	итамин	Ы				Мине	ральнь	ые веще
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг
							38	автрак										
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	1.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		БУЛОЧКА С СЫРОМ ТВЕРДЫМ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2022	TK № 30	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.89	3.20	3.40	12.30	100.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
		ФРУКТЫ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за пр	ием пищи:			2.11	5.85	3.75	29.26	182.08	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
Всего за де	нь:			2.11	5.85	3.75	29.26	182.08	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
Сбалансиро	ованность:	·		_	1	0,6	5,0											

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Ві	итамин	Ы				Мине	ральнь	ые веще
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг
							38	автрак										
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	2.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	3.06	5.00	2.66	50.79	240.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.83	3.75	3.01	24.41	141.00	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
		ФРУКЫ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за пр	ием пищи:			7.20	11.40	6.02	92.16	462.82	0.52	0.10	0.14	0.02	0.00	118.62	130.38	35.09	2.47	261.69
Всего за де	нь:			7.20	11.40	6.02	92.16	462.82	0.52	0.10	0.14	0.02	0.00	118.62	130.38	35.09	2.47	261.69
Сбалансиро	ованность:		•	•	1	0,5	8,1			•	•			•				

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Ві	итамин	Ы				Мине	ральнь	ые веще
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг
							38	автрак										
2012		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	70/25	1.55	5.68	6.94	4.44	102.96	0.10	0.02	0.04	0.02	0.03	12.88	52.18	7.18	0.85	111.26
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	6.70	2.07	11.49	13.98	167.81	6.78	0.08	0.07	0.04	0.12	27.93	55.77	19.69	0.80	498.28
2011	375	компот из свежих ягод	200	10.77	0.29	0.12	21.49	90.21	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
		ФРУКТЫ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за пр	ием пищи:	•		19.02	10.69	18.90	56.87	442.56	30.88	0.18	0.15	0.07	0.15	65.10	151.66	44.40	3.60	770.06
Всего за де	нь:			19.02	10.69	18.90	56.87	442.56	30.88	0.18	0.15	0.07	0.15	65.10	151.66	44.40	3.60	770.06
Сбалансиро	ованность:		•		1	1,8	5,3	•	•	•	•	· · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · ·		•	•

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Ві	итамин	Ы				Мине	ральнь	ые веще
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг
							3	автрак										
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	10.45	4.96	4.49	0.27	61.30	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15	2.91	9.91	12.20	28.77	265.97	0.07	0.06	0.07	0.07	0.09	204.81	131.29	15.47	1.01	74.64
		КОЛБАСА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2022	TK № 40	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.65	0.20	0.00	7.30	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
		ФРУКТЫ КОНДИТЕР	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за пр	ием пищи:	•	•	14.01	17.72	17.04	53.30	438.85	0.07	0.15	0.25	0.17	0.98	231.93	235.64	27.42	3.52	185.39
Всего за де	нь:			14.01	17.72	17.04	53.30	438.85	0.07	0.15	0.25	0.17	0.98	231.93	235.64	27.42	3.52	185.39
Сбалансиро	ованность:			<u>-</u>	1	1,0	3,0			3	-				•		3	•

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		В	итамин	Ы				Мине	ральнь	ые веще
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг
							3	автрак										
2022	TK № 32	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	70/25	2.62	6.90	12.47	13.42	210.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	6.70	2.07	11.49	13.98	167.81	6.78	0.08	0.07	0.04	0.12	27.93	55.77	19.69	0.80	498.28
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5.49	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
		ФРУКТЫ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за пр	ием пищи:			14.81	12.59	24.50	63.95	543.61	8.38	0.17	0.12	0.04	0.12	47.73	103.17	34.49	4.92	792.68
Всего за де	нь:			14.81	12.59	24.50	63.95	543.61	8.38	0.17	0.12	0.04	0.12	47.73	103.17	34.49	4.92	792.68
Сбалансиро	ованность:				1	1,9	5,1											

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Ві	итамин	Ы				Мине	ральнь	ые веще
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг
							3	автрак										
		КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		БУЛОЧКА С СЫРОМ ТВЕРДЫМ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.83	3.75	3.01	24.41	141.00	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
		ФРУКТЫ (КОНДИТЕР)	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за пр	ием пищи:			1.83	6.40	3.36	41.37	222.58	0.52	0.10	0.14	0.02	0.00	118.62	130.38	35.09	2.47	261.69
Всего за де	нь:			1.83	6.40	3.36	41.37	222.58	0.52	0.10	0.14	0.02	0.00	118.62	130.38	35.09	2.47	261.69
Сбалансиро	ованность:				1	0,5	6,5		<u> </u>	•	•				<u> </u>		•	

эства		
I, мкг	Se, мг	F, мг
12.53	0.00	0.01
1.04	0.01	0.01
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
2.00	0.00	0.01
17.81	0.01	0.03
17.81	0.01	0.03

эства	эства				
I, мкг	Se, мг	F, мг			
5.21	0.00	0.01			
0.00	0.00	0.00			
5.46	0.00	0.02			
0.30	0.00	0.00			
2.24	0.00	0.00			
2.94	0.00	0.01			
16.15	0.00	0.04			
16.15	0.00	0.04			

эства				
I, мкг	Se, мг	F, мг		
0.00	0.00	0.00		
0.63	0.01	0.02		
2.00	0.00	0.00		
2.24	0.00	0.00		
4.87	0.01	0.02		
4.87	0.01	0.02		

эства				
I, мкг	Se, мг	F, мг		
5.46	0.01	0.06		
0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00		
2.24	0.00	0.00		
2.00	0.00	0.01		
9.70	0.01	0.07		
9.70	0.01	0.07		

эства				
I, мкг	Se, мг	F, мг		
0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00		
2.24	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00		
2.24	0.00	0.00		
2.24	0.00	0.00		

эства				
I, мкг	Se, мг	F, мг		
0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00		
9.00	0.00	0.00		
2.24	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00		
11.24	0.00	0.00		
11.24	0.00	0.00		

эства					
I, мкг	Se, мг	F, мг			
3.12	0.00	0.01			
5.48	0.00	0.02			
0.30	0.00	0.00			
2.24	0.00	0.00			
0.00	0.00	0.00			
11.14	0.00	0.03			
11.14	0.00	0.03			

эства				
I, мкг Se, мг F, мг				
8.05	0.01	0.02		
0.63	0.01	0.02		
0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00		
2.24	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00		
10.92	0.02	0.04		
10.92	0.02	0.04		

эства					
I, мкг	Se, мг	F, мг			
0.00	0.00	0.00			
5.48	0.00	0.02			
2.00	0.00	0.00			
2.24	0.00	0.00			
0.00	0.00	0.00			
9.72	0.00	0.02			
9.72	0.00	0.02			

эства					
I, мкг	F, мг				
0.00	0.00	0.00			
0.00	0.00	0.00			
9.00	0.00	0.00			
2.24	0.00	0.00			
0.00	0.00	0.00			
11.24	0.00	0.00			
11.24	0.00	0.00			