





Сбалансированность:				1,16	1,34	4,00									
Неделя: 1-я, 2-й день (вторник)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>															
сб 1997 г	40,03	салат из свежих Помидоров и Огурцов	0,150	1,15	15,17	4,97	162,00	0,04	14,94	0,00	4,80	12,68	23,30	14,40	0,61
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75,00			0,06	0,10	1,20	1,90		0,02
сб 1996 г	132	Суп из Овощей с говядиной , сметаной	,300/30/20	11,66	15,07	18,16	257,00	0,14	26,56	9,04	0,48	47,93	163,34	39,24	2,26
сб 1996 г	418	Зразы рубленные из говядины	0,140	19,68	17,58	18,75	312,00	0,09	9,20	20,53	3,06	36,42	186,89	27,84	2,73
сб 1996 г	528	соус Красный Основной	0,075	0,64	0,06	3,72	19,00	0,01	1,80	0,00	0,11	3,35	9,43	4,59	0,16
сб 1996 г	469	Макаронные изделия отварные	0,200	7,56	5,18	48,95	268,00	0,09	0,00	21,00	0,81	11,19	46,14	8,20	0,82
сб 1996 г	588	Компот из Чернослива с витамином "С"	0,200	0,74	0,22	33,37	142,00	0,01	0,96	0,00	0,58	26,05	26,56	32,64	1,00
	0	Шоколад	0,065	4,03	19,01	32,33	350,00	0,02			0,52	29,25	110,50	86,45	3,64
сб 1996 г	0	Фрукты свежие	0,254	2,04	0,50	19,05	97,00	0,13	81,70	0,00	0,43	75,25	36,55	23,65	0,21
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>55,14</b>	<b>82,42</b>	<b>217,79</b>	<b>1 882,00</b>	<b>0,74</b>	<b>135,16</b>	<b>50,63</b>	<b>12,50</b>	<b>283,57</b>	<b>786,31</b>	<b>291,06</b>	<b>15,93</b>
<b>ужин</b>															
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,020	0,10	16,50	0,16	150,00	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
сб 1996 г	83	Сельдь ( порционно )	0,050	9,55	3,25	0,00	67,00	0,04	0,25	5,00	0,40	30,00	140,00	15,00	0,50
сб 1996 г	60	Винегрет овощной	0,150	1,83	7,73	11,34	35,00	0,06	9,20	0,00	0,13	21,90	40,03	18,23	0,77
сб 1996 г	394	Жаркое по-домашнему из говядины	0,350	16,50	26,37	36,23	432,00	0,29	36,42	0,03	0,84	36,62	355,71	70,93	5,28
сб 1996 г	628	Чай с сахаром	0,200	0,00	0,00	19,96	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
сб 1996 г	0	Хлеб пшеничный обогащённый	0,070	5,25	2,03	35,98	183,00	0,08	0,00	0,00	1,19	13,30	45,50	9,10	0,84
	0	Мучные кондитерские изделия в	0,130	9,88	5,58	78,00	386,00	0,08	0,00	12,60	2,80	21,70	62,30	9,10	0,91
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>43,11</b>	<b>61,46</b>	<b>181,67</b>	<b>1 333,00</b>	<b>0,55</b>	<b>45,87</b>	<b>17,75</b>	<b>5,56</b>	<b>126,52</b>	<b>647,34</b>	<b>122,36</b>	<b>8,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>98,25</b>	<b>143,88</b>	<b>399,46</b>	<b>3215,00</b>	<b>1,29</b>	<b>181,03</b>	<b>68,38</b>	<b>18,06</b>	<b>410,09</b>	<b>1433,65</b>	<b>413,42</b>	<b>24,33</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,98</b>	<b>1,44</b>	<b>4,00</b>									
<b>Неделя: 1-я, 3-й день (среда)</b>															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>															
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,020	0,10	16,50	0,16	150,00	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
сб 1996 г	25	Рыба слабой соли / порционно	0,040	8,18	1,37		48,00	0,09	1,85	14,63	1,54	51,59	208,67	23,87	0,54
сб 2008 г	35	салат из белокачанной Капусты	0,100	1,41	5,07	9,02	88,00	0,03	32,45	0,00	2,31	36,93	27,61	15,16	0,51
сб 1996 г	128	Рассольник домашний с говядиной, сметаной	,300/30/20	9,35	12,20	20,73	270,00	0,18	32,35	12,00	3,10	55,16	180,75	46,28	2,57
сб 1996 г	387	Печень по-строгановски	,110/65	19,75	7,75	15,26	296,00	0,35	39,47	9047,28	1,19	22,54	361,50	24,87	7,83
сб 1996 г	465	Рис отварной	0,150	3,81	6,11	40,01	230,00	0,04		0,04	0,29	5,13	82,28	27,00	0,55
сб 1996 г	588	Компот из Кураги с витамином "С"	0,200	1,30	0,07	32,71	118,00	0,02	1,00	0,00	1,37	40,60	36,50	26,25	0,86
	0	Булочка сдобная	0,100	7,60	4,50	60,00	297,00	0,08	0,00	12,60	2,80	21,70	62,30	9,10	0,91
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48



	0	Орехи Кешью в упаковке	0,050	9,25	24,25	11,25	300,00	0,25	0,00	0,00	2,85	23,50	103,00	135,00	1,90	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>68,34</b>	<b>79,20</b>	<b>227,55</b>	<b>1 997,00</b>	<b>1,25</b>	<b>107,12</b>	<b>9086,67</b>	<b>17,26</b>	<b>299,80</b>	<b>1248,11</b>	<b>361,58</b>	<b>20,19</b>	
<b>ужин</b>																
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,020	0,10	16,50	0,16	150,00	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	
сб 2008 г	50	салат Свеколка	0,100	1,80	5,13	16,38	120,00	0,04	8,32	0,00	2,76	48,80	56,50	29,36	1,62	
сб 1996 г	390	Мясо тушёное / говядина	,100/100	21,83	19,02	11,55	410,00	0,10	3,14	0,00	2,96	17,98	280,79	37,76	4,10	
сб 1996 г	463	Гречневая каша рассыпчатая	0,150	7,26	5,10	39,58	224,00	0,29		30,97	0,56	14,48	207,39	138,52	4,65	
сб 1996 г	629	Чай с сахаром , лимоном	,200/10	0,09	0,01	20,26	83,00	0,00	4,00	0,00	0,02	4,60	2,20	1,20	0,12	
сб 1996 г	0	Хлеб пшеничный обогащённый	0,070	5,25	2,03	35,98	183,00	0,08	0,00	0,00	1,19	13,30	45,50	9,10	0,84	
сб 1996 г	0	Фрукты свежие	0,254	2,04	0,50	19,05	97,00	0,13	81,70	0,00	0,43	75,25	36,55	23,65	0,21	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>38,37</b>	<b>48,29</b>	<b>142,96</b>	<b>1 267,00</b>	<b>0,64</b>	<b>97,16</b>	<b>31,09</b>	<b>8,12</b>	<b>176,81</b>	<b>632,73</b>	<b>239,59</b>	<b>11,58</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>106,71</b>	<b>127,49</b>	<b>370,51</b>	<b>3264,00</b>	<b>1,89</b>	<b>204,28</b>	<b>9117,76</b>	<b>25,38</b>	<b>476,61</b>	<b>1880,84</b>	<b>601,17</b>	<b>31,77</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1,15</b>	<b>1,38</b>	<b>4,00</b>										
<b>Неделя: 1-я, 4-й день (четверг)</b>																
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>обед</b>																
сб 1997 г	40	Салат из свежих Помидоров и Огурцов	0,150	1,15	15,17	4,97	162,00	0,05	21,20		7,14	18,96	34,66	21,28	0,90	
сб 2008 г	76	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной	,300/30/15	9,49	10,33	17,97	210,00	0,11	23,89	9,04	0,49	58,01	158,69	40,02	2,62	
сб 2008 г	231	Рыба тушёная в томате с овощами	,125/125/1	27,11	1,09	12,62	169,00	0,20	14,69	16,00	1,80	68,82	386,25	76,23	1,59	
сб 1996 г	472	Пюре картофельное	0,200	4,36	6,48	29,40	194,00	0,22	34,58	0,04	0,24	55,74	129,00	43,82	1,58	
сб 2008 г	441	Напиток из плодов шиповника с витамином "С"	0,200	0,68	0,28	29,62	137,00	0,01	200,00	0,00	0,76	12,60	3,40	3,40	0,66	
	0	Булочка сдобная	0,100	7,60	4,50	60,00	297,00	0,08	0,00	12,60	2,80	21,70	62,30	9,10	0,91	
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48	
	0	Шоколад	0,065	4,03	19,01	32,33	350,00	0,02			0,52	29,25	110,50	86,45	3,64	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>62,01</b>	<b>58,24</b>	<b>225,32</b>	<b>1 719,00</b>	<b>0,90</b>	<b>294,36</b>	<b>37,68</b>	<b>15,36</b>	<b>305,33</b>	<b>1066,50</b>	<b>334,35</b>	<b>16,38</b>	
<b>ужин</b>																
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,020	0,10	16,50	0,16	150,00	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	
сб 1996 г	51	салат Овощной	0,150	5,05	18,04	12,25	234,00	0,08	10,90	40,00	4,62	22,57	70,05	19,07	1,02	
сб 2008 г	306	Голубцы ленивые	0,300	26,48	15,20	42,72	494,00	0,15	77,14	0,02	0,80	99,92	314,36	70,66	4,35	
сб 2008 г	254	Сардельки отварные	0,075	8,55	13,65	0,97	161,00	0,03	0,00	0,00	0,30	19,50	98,25	12,00	1,35	
сб 1996 г	628	Чай с сахаром	0,200	0,00	0,00	19,96	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	
сб 1996 г	1	Хлеб пшеничный обогащённый	0,100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,08	0,00	0,00	1,19	13,30	45,50	9,10	0,84	
сб 1996 г	0	Фрукты свежие	0,254	2,04	0,50	19,05	97,00	0,15	96,52			88,90	43,18	27,94	0,25	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>49,72</b>	<b>66,79</b>	<b>146,51</b>	<b>1 478,00</b>	<b>0,49</b>	<b>184,56</b>	<b>40,14</b>	<b>7,11</b>	<b>247,19</b>	<b>575,14</b>	<b>138,77</b>	<b>7,91</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>111,73</b>	<b>125,03</b>	<b>371,83</b>	<b>3197,00</b>	<b>1,39</b>	<b>478,92</b>	<b>77,82</b>	<b>22,47</b>	<b>552,52</b>	<b>1641,64</b>	<b>473,12</b>	<b>24,29</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1,20</b>	<b>1,35</b>	<b>4,00</b>										
<b>Неделя: 1-я, 5-й день (пятница)</b>																



Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>															
	0	Кукуруза консервирован./ порционно	0,050	1,10	0,20	5,60	29,00		2,40						0,20
сб 2008 г	8	Бутерброд с икрой	,025/20/5	5,08	5,19	15,10	148,00	0,13	0,65	50,03	0,97	20,59	102,49	31,53	0,71
сб 2008 г	67	Бульон овощной с говядиной	,300/30	7,31	4,90	4,80	93,00	0,05	41,76	0,00	0,25	49,19	88,82	23,43	1,41
сб 1997 г	512	Зразы рубленые из индейки с луком,	,150/15/3	23,20	22,60	26,80	227,00	0,14	20,00	0,02	9,00	104,00	234,00	50,00	4,00
сб 1996 г	210	Капуста тушёная	0,250	6,00	7,77	25,85	200,00	0,10	132,20	0,05	0,52	144,30	105,27	52,37	2,05
сб 1996 г	588	Компот из Чернослива с витамином "С"	0,200	0,74	0,22	33,37	142,00	0,01	0,96	0,00	0,58	26,05	26,56	32,64	1,00
	0	Булочка сдобная	0,100	7,60	4,50	60,00	297,00	0,08	0,00	12,60	2,80	21,70	62,30	9,10	0,91
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,100	7,50	1,38	51,40	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
сб 1996 г	0	Фрукты свежие	0,254	2,04	0,50	19,05	97,00	0,15	96,52			88,90	43,18	27,94	0,25
	0	Биойогурт в индивидуальной упаковке	0,200	6,00	1,00	8,00	62,00	0,08	1,40	0,00	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
	0	Орехи Миндаль в упаковке	0,050	9,25	24,25	11,25	304,00	0,25	0,00	0,00	2,85	23,50	103,00	135,00	1,90
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,82</b>	<b>72,51</b>	<b>261,22</b>	<b>1 799,00</b>	<b>1,20</b>	<b>295,89</b>	<b>62,70</b>	<b>18,58</b>	<b>770,48</b>	<b>1137,32</b>	<b>446,06</b>	<b>17,11</b>
<b>ужин</b>															
сб 1996 г	297	Запеканка из творога со сгущённым	,180/50	40,03	12,57	56,95	488,00	0,09	1,07	12,15	2,38	288,93	355,67	48,21	0,73
сб 2008 г	28	салат Половинский	0,100	1,11	5,09	8,31	104,00	0,03	45,55	0,00	4,78	29,04	23,47	13,74	0,60
сб 1996 г	416	Котлеты из говядины	0,110	14,32	16,71	16,88	291,00	0,09	2,03	0,02	0,93	20,69	187,82	25,09	2,78
сб 1996 г	553	соус Сметанный	0,075	1,11	1,95	4,66	41,00	0,01	0,09	11,25	0,14	17,89	16,46	2,77	0,08
сб 1996 г	470,01	Картофель отварной	0,150	3,03	4,93	24,49	154,00	0,18	30,00	0,03	0,20	15,63	88,00	34,50	1,36
сб 1996 г	0	Хлеб пшеничный обогащённый	0,070	5,25	2,03	35,98	183,00	0,08	0,00	0,00	1,19	13,30	45,50	9,10	0,84
сб 1996 г	628	Чай без сахара	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сб 1996 г	0	Фрукты свежие	0,254	2,04	0,50	19,05	97,00	0,15	96,52			88,90	43,18	27,94	0,25
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>66,89</b>	<b>43,78</b>	<b>166,32</b>	<b>1 358,00</b>	<b>0,63</b>	<b>175,26</b>	<b>23,45</b>	<b>9,62</b>	<b>474,38</b>	<b>760,10</b>	<b>161,35</b>	<b>6,64</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>142,71</b>	<b>116,29</b>	<b>427,54</b>	<b>3157,00</b>	<b>1,83</b>	<b>471,15</b>	<b>86,15</b>	<b>28,20</b>	<b>1244,86</b>	<b>1897,42</b>	<b>607,41</b>	<b>23,75</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1,34</b>	<b>1,09</b>	<b>4,00</b>									
<b>Неделя: 1-я, 6-й день (суббота)</b>															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>															
	0	Кукуруза консервирован./ порционно	0,065	1,10	0,20	5,60	38,00		2,40						0,20
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,020	0,10	16,50	0,16	150,00	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
сб 1996 г	11	Язык говяжий отварной	0,100	16,00	12,00	2,20	173,00	0,12			0,32	8,00	224,00	19,00	4,10
сб 2008 г	62	Салат дальневост, из морской капусты	0,100	1,00	0,17	0,50	8,00	0,03	6,67	0,05	0,17	50,00	50,00	145,00	13,50
сб 1996 г	140	Суп картофельный с рыбой	,300/35	7,89	3,70	21,63	189,00	0,19	27,41	3,17	1,82	28,36	151,18	44,38	1,46
сб 1996 г	413	Шницель натуральный рубленый	0,100	22,21	22,37	7,49	319,00	0,09	0,75	15,03	0,79	17,93	227,61	27,22	3,27
сб 1996 г	553	соус Сметанный	0,075	1,11	1,95	4,66	41,00	0,01	0,09	11,25	0,14	17,89	16,46	2,77	0,08
сб 1996 г	469	Макаронные изделия отварные	0,200	7,56	5,18	47,98	268,00	0,12		28,00	1,08	14,92	61,52	10,94	1,10
сб 1996 г	588	Компот из Кураги и Изюма с витамином	0,200	1,30	0,07	32,71	118,00	0,02	1,00	0,00	1,37	40,60	36,50	26,25	0,86
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
	0	Шоколад	0,065	4,03	19,01	32,33	350,00	0,02			0,52	29,25	110,50	86,45	3,64



<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>69,89</b>	<b>82,53</b>	<b>193,67</b>	<b>1 854,00</b>	<b>0,81</b>	<b>38,32</b>	<b>57,62</b>	<b>8,02</b>	<b>249,60</b>	<b>1063,27</b>	<b>416,06</b>	<b>32,73</b>	
<b>ужин</b>															
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,020	0,10	16,50	0,16	150,00	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
сб 1997 г	64	салат из Квашеной Капусты	0,100	1,60	5,09	8,24	88,00	0,02	25,30		2,30	42,13	31,01	14,36	0,58
1996 стр 5	307	Птица отварная	0,150	24,72	25,60	0,04	350,00	0,09	0,65	17,85	0,55	22,48	357,47	34,29	2,50
сб 2008 г	364	соус Томатный	0,075	0,76	0,04	3,95	19,00	0,01	3,75	0,00	0,13	3,72	11,02	6,15	0,25
сб 1996 г	463	Гречневая каша рассыпчатая	0,150	7,26	5,10	39,58	224,00	0,29		30,97	0,56	14,48	207,39	138,52	4,65
сб 1996 г	628	Чай с вареньем	0,200/40	0,16	0,12	27,28	106,00	0,00	1,20	0,00	0,08	6,00	5,60	3,60	0,20
сб 1996 г	0	Хлеб пшеничный обогащённый	0,100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,11			1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
сб 1996 г	0	Сок фруктовый в упаковке 1 шт	0,200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>43,10</b>	<b>55,55</b>	<b>150,85</b>	<b>1 291,00</b>	<b>0,54</b>	<b>34,90</b>	<b>48,94</b>	<b>5,72</b>	<b>124,21</b>	<b>695,29</b>	<b>217,92</b>	<b>12,22</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>112,99</b>	<b>138,08</b>	<b>344,52</b>	<b>3145,00</b>	<b>1,35</b>	<b>73,22</b>	<b>106,56</b>	<b>13,74</b>	<b>373,81</b>	<b>1758,56</b>	<b>633,98</b>	<b>44,95</b>	
<b>Сбалансированность:</b>			<b>1,31</b>	<b>1,60</b>	<b>4,00</b>										

**Неделя: 1-я, 7-й день (воскресенье)**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>обед</b>															
сб 2008 г	48	Свёкла с сыром и чесноком	0,110	4,52	7,88	7,75	119,00	0,02	6,52	0,00	2,52	44,77	56,67	16,59	0,89
сб 1996 г	25,01	Рыба слабой соли / порционно	0,040	8,19	1,38	0,00	48,00	0,05	0,96	7,60	0,80	26,80	108,40	12,40	0,28
сб 1996 г	132	Суп из Овощей с говядиной , сметаной	0,300/30/20	11,80	12,95	14,35	292,00	0,14	26,56	9,04	0,48	47,93	163,34	39,24	2,26
сб 1996 г	376	Поджарка из говядины	0,100/15	9,43	8,83	1,68	202,00	0,09	3,06	0,00	4,35	13,52	258,87	33,13	3,81
сб 1996 г	210	Капуста тушёная	0,150	3,60	4,66	15,51	120,00	0,06	79,32	0,03	0,31	86,58	63,16	31,42	1,23
сб 1996 г	588	Компот из Чернослива с витамином "С"	0,200	0,74	0,22	33,37	142,00	0,01	0,96	0,00	0,58	26,05	26,56	32,64	1,00
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
к/к	к/к	Хлеб пшеничный обогащённый	0,050	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
сб 1996 г	0	Орехи Кешью в упаковке	0,100	18,50	45,50	22,50	600,00	0,50			5,70	47,00	206,00	270,00	3,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>68,12</b>	<b>84,25</b>	<b>159,27</b>	<b>1 854,00</b>	<b>1,13</b>	<b>117,38</b>	<b>16,67</b>	<b>17,20</b>	<b>342,40</b>	<b>1097,20</b>	<b>495,97</b>	<b>18,35</b>	

<b>ужин</b>															
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75,00			0,06	0,10	1,20	1,90		0,02
сб 1996 г	26	салат Витаминный	0,080	0,83	8,13	8,73	113,00	0,02	18,04	0,00	3,66	23,45	19,34	11,94	0,83
сб 1996 г	387	Печень по-строгановски	0,100/60	19,75	5,75	15,26	296,00	0,35	39,47	9047,28	1,19	22,54	361,50	24,87	7,83
сб 1996 г	472	Пюре картофельное	0,200	4,36	5,48	29,40	194,00	0,22	34,58	0,04	0,24	0,24	129,00	43,82	1,58
сб 1996 г	637	Кофейный напиток с молоком	0,200	1,50	1,30	32,90	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	16,00	7,00	45,00	1,00
сб 1996 г	0	Кефир в индивидуальной упаковке 1 шт	0,200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
сб 1996 г	0	Сок фруктовый в упаковке 1 шт	0,200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
сб 1996 г	0	Фрукты свежие	0,254	2,04	0,50	19,05	97,00	0,15	96,52		0,50	88,90	43,18	27,94	0,25
сб 1996 г	0	Хлеб пшеничный обогащённый	0,100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,11			1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>43,03</b>	<b>34,51</b>	<b>185,42</b>	<b>1 316,00</b>	<b>0,91</b>	<b>197,61</b>	<b>9047,39</b>	<b>7,79</b>	<b>199,33</b>	<b>654,92</b>	<b>182,57</b>	<b>18,31</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>111,15</b>	<b>118,76</b>	<b>344,69</b>	<b>3170,00</b>	<b>2,04</b>	<b>314,99</b>	<b>9064,06</b>	<b>24,99</b>	<b>541,73</b>	<b>1752,12</b>	<b>678,54</b>	<b>36,66</b>	
<b>Сбалансированность:</b>			<b>1,29</b>	<b>1,38</b>	<b>4,00</b>										

**Неделя: 2-я, 1-й день (понедельник)**

Сборник	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe



рецептур	гической карты	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>															
сб 1996 г	64	Яйцо варёное 1 шт	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
6 г таблица	24	Морковь тёртая свежая с чесноком, маслом растительным	0,100	1,22	6,32	6,40	122,50	0,04	4,24	0,00	3,82	21,14	40,54	27,82	0,52
сб 1996 г	128	Рассольник домашний с говядиной, сметаной	,300/30/20	8,35	12,20	20,73	270,00	0,18	32,35	12,00	3,10	55,16	180,75	46,28	2,57
сб 1996 г	455	Котлеты из филе птицы в панировке	0,090	7,90	7,26	11,43	235,00	0,06	0,00	26,46	2,47	16,42	190,61	18,55	1,49
сб 1996 г	553,02	соус Сметанный	0,075	1,11	1,95	4,66	41,00	0,01	0,09	11,25	0,14	17,89	16,46	2,77	0,08
сб 1996 г	465	Рис отварной	0,150	3,81	6,11	40,01	230,00	0,04		0,04	0,29	5,13	82,28	27,00	0,55
сб 1996 г	588	Компот из Изюма с витамином "С"	0,200	0,57	0,12	31,42	130,00	0,04	0,00	0,00	0,12	20,45	32,25	10,50	0,79
сб 1996 г	0	Фрукты свежие	0,254	2,04	0,50	19,05	97,00	0,15	96,52		0,50	88,90	43,18	27,94	0,25
сб 2008 г	481	Кекс Творожный	0,100	9,41	8,85	55,20	312,00	0,07	0,13	41,32	0,69	48,19	108,33	12,78	0,97
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
	0	Шоколад	0,065	4,03	19,01	32,33	350,00	0,02			0,52	29,25	110,50	86,45	3,64
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>51,11</b>	<b>68,30</b>	<b>259,92</b>	<b>2 050,50</b>	<b>0,85</b>	<b>133,33</b>	<b>191,07</b>	<b>13,50</b>	<b>364,78</b>	<b>1063,40</b>	<b>318,94</b>	<b>16,34</b>

<b>ужин</b>															
сб 1996 г	83	Сельдь ( порционно )	0,038	7,26	2,47		51,00	0,03	0,19	3,80	0,30	22,80	106,40	11,40	0,38
сб 1996 г	60	Винегрет овощной	0,100	1,22	5,15	7,57	81,00	0,06	9,20	0,00	2,33	21,91	40,13	18,23	0,77
сб 1996 г	375	Бефстроганов из говядины	,100/100/1	28,20	33,74	10,75	477,00	0,13	6,16	20,43	0,88	57,69	306,91	41,78	4,18
сб 1996 г	469	Макаронные изделия отварные	0,200	7,56	5,18	47,98	268,00	0,09	0,00	21,00	0,81	11,19	46,14	8,20	0,82
сб 1996 г	629	Чай с сахаром , лимоном	,200/10	0,09	0,01	20,26	83,00	0,00	4,00	0,00	0,02	4,60	2,20	1,20	0,12
сб 1996 г	0	Хлеб пшеничный обогащённый	0,070	5,25	2,03	35,98	183,00	0,08	0,00	0,00	1,19	13,30	45,50	9,10	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>49,58</b>	<b>48,58</b>	<b>122,54</b>	<b>1 143,00</b>	<b>0,39</b>	<b>19,55</b>	<b>45,23</b>	<b>5,53</b>	<b>131,49</b>	<b>547,28</b>	<b>89,91</b>	<b>7,11</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>100,69</b>	<b>116,88</b>	<b>382,46</b>	<b>3193,50</b>	<b>1,24</b>	<b>152,88</b>	<b>236,30</b>	<b>19,03</b>	<b>496,27</b>	<b>1610,68</b>	<b>408,85</b>	<b>23,45</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1,05</b>	<b>1,22</b>	<b>4,00</b>									

**Неделя: 2-я, 2-й день (вторник)**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>															
сб 1996 г	24	Огурцы свежие / порционно	0,075	0,52	0,07	1,42	8,00	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
сб 1996 г	24	Помидоры свежие / порционно	0,075	0,82	0,15	2,85	18,00	0,02	10,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
сб 1996 г	120	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	,300/30/15	8,51	9,89	11,30	200,00	0,11	36,46	9,02	0,44	59,67	154,05	37,25	2,19
сб 1996 г	300	Рыба отварная	0,115	13,40	0,69	0,90	106,00	0,13	3,12	14,60	1,36	41,21	313,71	47,56	0,83
сб 1996 г	559	соус Польский	0,075	1,95	3,00	2,25	169,00	0,01	2,25	30,11	0,32	13,00	30,28	3,13	0,40
сб 1996 г	472	Пюре картофельное	0,200	4,36	5,48	29,40	194,00	0,16	25,93	0,03	0,18	41,80	96,75	32,86	1,18
сб 1996 г	588	Компот из Чернослива с витамином "С"	0,200	0,74	0,22	33,37	142,00	0,01	0,96	0,00	0,58	26,05	26,56	32,64	1,00
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
	0	Мёд /порционно	0,040	0,32	0,00	32,12	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	7,20	1,20	0,32
	0	Мучные кондитерские изделия в	0,070	5,32	2,75	42,00	208,00	0,08	0,00	12,60	2,80	21,70	62,30	9,10	0,91
	0	Орехи в упаковке	0,100	18,50	38,50	22,50	600,00	0,50			5,70	47,00	206,00	270,00	3,80
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>62,03</b>	<b>62,13</b>	<b>216,52</b>	<b>1 976,00</b>	<b>1,24</b>	<b>81,52</b>	<b>66,36</b>	<b>13,31</b>	<b>308,68</b>	<b>1100,95</b>	<b>501,39</b>	<b>15,67</b>



ужин															
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,020	0,10	16,50	0,16	150,00	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
сб 2008 г	62	Салат дальневост, из морской капусты	0,100	1,00	0,17	0,50	8,00	0,03	6,67	0,05	0,17	50,00	50,00	145,00	13,50
сб 1996 г	361	Мясо жареное / говядина	0,085	10,00	5,30	0,03	145,00	0,08	0,00	0,02	0,55	12,19	246,74	28,80	3,54
сб 2008 г	364	соус Томатный	0,075	0,76	0,04	5,45	25,00	0,02	3,75	0,00	0,14	3,76	11,02	6,15	0,25
сб 1996 г	463	Гречневая каша рассыпчатая	0,150	7,26	4,10	39,58	224,00	0,29		30,97	0,56	14,48	207,39	138,52	4,65
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
	0	Шоколад	0,050	3,10	11,62	25,86	270,00	0,02			0,52	29,25	110,50	86,45	3,64
сб 1996 г	0	Фрукты свежие	0,254	2,04	0,50	19,05	97,00	0,15	96,52		0,50	88,90	43,18	27,94	0,25
сб 1996 г	637	Кофейный напиток с молоком	0,200	1,50	1,30	32,90	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	16,00	7,00	45,00	1,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>33,26</b>	<b>42,43</b>	<b>174,93</b>	<b>1 288,00</b>	<b>0,82</b>	<b>107,94</b>	<b>31,17</b>	<b>4,25</b>	<b>257,23</b>	<b>861,33</b>	<b>531,91</b>	<b>31,35</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>95,29</b>	<b>104,56</b>	<b>391,45</b>	<b>3264,00</b>	<b>2,06</b>	<b>189,46</b>	<b>97,53</b>	<b>17,56</b>	<b>565,91</b>	<b>1962,28</b>	<b>1033,30</b>	<b>47,02</b>	
<b>Сбалансированность:</b>			<b>0,97</b>	<b>1,07</b>	<b>4,00</b>										

**Неделя: 2-я, 3-й день (среда)**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>обед</b>															
сб 1997 г	40,05	салат из свежих Помидоров и Огурцов, Перца сладкого	0,100	0,8	0,12	2,69	17,00	0,04	32,23		0,38	11,91	21,77	13,09	0,57
сб 2008 г	76	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной	,300/30/15	7,49	10,33	17,97	210,00	0,11	23,89	9,04	0,49	58,01	158,69	40,02	2,62
сб 1996 г	387	Печень по-строгановски	,110/65	19,75	7,75	15,26	296,00	0,35	39,47	9047,28	1,19	22,54	361,50	24,87	7,83
сб 1996 г	469	Макаронные изделия отварные	0,220	8,32	5,7	52,78	295,00	0,13		30,8	1,19	16,41	67,67	12,03	1,21
сб 1996 г	588	Компот из Кураги с витамином "С"	0,200	1,30	0,07	32,71	118,00	0,02	1,00	0,00	1,37	40,60	36,50	26,25	0,86
сб 1996 г	629	Чай с сахаром , лимоном	,200/10	0,09	0,01	20,26	83,00		4,00	0,00	0,02	4,60	2,20	1,20	0,12
	0	Мучные кондитерские изделия в	0,070	5,32	2,75	42,00	208,00	0,08	0,00	12,60	2,80	21,70	62,30	9,10	0,91
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
	0	Шоколад	0,065	4,03	19,01	32,33	350,00	0,02			0,52	29,25	110,50	86,45	3,64
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>54,69</b>	<b>47,12</b>	<b>254,41</b>	<b>1 777,00</b>	<b>0,96</b>	<b>100,59</b>	<b>9099,72</b>	<b>9,57</b>	<b>245,27</b>	<b>1002,83</b>	<b>267,06</b>	<b>22,24</b>	

ужин															
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75,00			0,06	0,10	1,20	1,90		0,02
сб 1996 г	51	салат Овощной	0,150	5,05	18,04	12,52	234,00	0,06	8,72	32,00	3,69	18,06	56,04	15,27	0,82
сб 1996 г	401	Гуляш из говядины	,105/105	22,23	31,67	6,57	341,00	0,13	5,12	0,03	0,92	24,50	336,07	43,84	4,90
сб 1996 г	465	Рис отварной	0,150	3,81	6,11	40,01	230,00	0,03	0,00	0,03	0,18	3,42	54,85	18,00	0,37
сб 1996 г	642	Какао с молоком	0,200	7,27	0,70	30,66	159,00	0,08	2,73	0,00	0,01	270,32	225,70	48,50	1,15
	0	Йогурт питьевой	0,290	8,7	1,45	11,6	90,00	0,12	2,03			365,4	275,5	43,5	0,29
сб 1996 г	0	Фрукты свежие	0,254	2,04	0,50	19,05	97,00	0,15	96,52		0,50	88,90	43,18	27,94	0,25
сб 1996 г	0	Хлеб пшеничный обогащённый	0,100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>56,60</b>	<b>61,37</b>	<b>171,81</b>	<b>1 413,00</b>	<b>0,78</b>	<b>115,12</b>	<b>32,06</b>	<b>6,91</b>	<b>810,85</b>	<b>1173,04</b>	<b>251,10</b>	<b>12,26</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>111,29</b>	<b>108,49</b>	<b>426,22</b>	<b>3190,00</b>	<b>1,74</b>	<b>215,71</b>	<b>9131,78</b>	<b>16,48</b>	<b>1056,12</b>	<b>2175,87</b>	<b>518,16</b>	<b>34,50</b>	
<b>Сбалансированность:</b>			<b>1,04</b>	<b>1,02</b>	<b>4,00</b>										

**Неделя: 2-я, 4-й день (четверг)**



Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>															
сб 1996 г	64	Яйцо варёное 1 шт	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	0	Сыр маложирный / порционно	0,011	2,70	1,21	1,60	69,00	0,07	0,37	37,50	0,37	11,25	63,90	21,15	0,30
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,030	0,15	24,75	0,24	224,00	0,00	0,00	0,18	0,30	3,60	5,70	0,00	0,06
сб 1996 г	0	Горошек зелёный консерв. / порционно	0,030	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
сб 1996 г	138	Суп картофельный с горохом, говядиной	,300/30	13,02	11,28	23,20	327,00	0,34	14,25	0,04	0,51	40,09	194,26	51,97	3,72
сб 1997 г	512	Зразы рубленые из индейки	0,150	23,20	22,60	26,80	397,00	0,14	20,00	0,02	9,00	104,00	234,00	50,00	4,00
сб 2008 г	372,02	соус Сметанный с Томатом	0,075	1,32	2,02	5,53	46,00	0,02	1,45	11,70	0,18	19,23	19,29	4,41	0,16
сб 1996 г	470	Картофель отварной	0,150	3,03	4,93	24,49	184,00	0,18	30,00	0,03	0,20	15,63	88,00	34,50	1,36
сб 2008 г	441	Напиток из плодов шиповника с витамином "С"	0,200	0,68	0,28	29,62	137,00	0,01	200,00	0,00	0,76	12,60	3,40	3,40	0,66
	0	Шоколад	0,065	4,03	19,01	32,33	350,00	0,02			0,52	29,25	110,50	86,45	3,64
сб 1996 г	628	Чай без сахара	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>61,73</b>	<b>92,12</b>	<b>184,45</b>	<b>2 009,00</b>	<b>1,05</b>	<b>269,07</b>	<b>149,47</b>	<b>13,75</b>	<b>303,90</b>	<b>996,15</b>	<b>317,03</b>	<b>19,59</b>
<b>ужин</b>															
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,020	0,10	16,50	0,16	150,00	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
сб 2008 г	50	Салат "Свёколка"	0,100	1,80	5,13	16,38	180,00	0,04	8,32	0,00	2,76	48,80	56,50	29,36	1,62
сб 1996 г	411	Биштекс рубленый из говядины	0,080	13,49	24,76		301,00	0,06	0,00	0,00	3,93	9,43	197,19	23,05	2,83
сб 1996 г	528	Соус Красный Основной	0,075	0,64	0,06	3,72	19,00	0,01	1,80	0,00	0,11	3,35	9,43	4,59	0,16
сб 1996 г	469	Макаронные изделия отварные	0,220	5,67	3,88	43,18	295,00	0,09	0,00	21,00	0,81	11,19	46,14	8,20	0,82
сб 1996 г	637	Кофейный напиток с молоком	0,200	1,50	1,30	32,90	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	16,00	7,00	45,00	1,00
сб 1996 г	0	Хлеб пшеничный обогащённый	0,100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,08	0,00	0,00	1,19	13,30	45,50	9,10	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,60</b>	<b>38,03</b>	<b>147,58</b>	<b>1 164,00</b>	<b>0,30</b>	<b>11,12</b>	<b>21,01</b>	<b>8,80</b>	<b>102,07</b>	<b>361,76</b>	<b>119,30</b>	<b>7,27</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>92,33</b>	<b>130,15</b>	<b>332,03</b>	<b>3173,00</b>	<b>1,35</b>	<b>280,19</b>	<b>170,48</b>	<b>22,55</b>	<b>405,97</b>	<b>1357,91</b>	<b>436,33</b>	<b>26,86</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1,11</b>	<b>1,57</b>	<b>4,00</b>									

**Неделя: 2-я, 5-й день (пятница)**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>															
	0	Сыр маложирный / порционно	0,011	2,70	1,21	1,60	69,00	0,07	0,37	37,50	0,37	11,25	63,90	21,15	0,30
сб 1996 г	24	Помидоры свежие / порционно	0,040	0,44	0,08	1,52	10,00	0,02	10,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
сб 1996 г	24	Огурцы свежие / порционно	0,040	0,28	0,04	0,76	4,00	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
сб 1996 г	128	Рассольник домашний с говядиной, сметаной	,300/30/20	9,35	12,20	20,73	270,00	0,18	32,35	12,00	3,10	55,16	180,75	46,28	2,57
сб 1996 г	416	Биточки из говядины	0,080	13,22	11,96	12,84	262,00	0,07	1,63	0,01	0,67	28,97	142,78	19,39	1,95
сб 2008 г	364	соус Томатный	0,075	0,76	0,04	5,45	25,00	0,02	3,75	0,00	0,14	3,76	11,02	6,15	0,25



сб 1996 г	465	Рис отварной	0,150	3,81	6,11	40,01	230,00	0,04		0,04	0,29	5,13	82,28	27,00	0,55
сб 1996 г	588	Компот из Чернослива с витамином "С"	0,200	0,74	0,22	33,37	142,00	0,01	0,96	0,00	0,58	26,05	26,56	32,64	1,00
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
	0	Биойогурт фруктовый в индивидуальной	0,290	8,70	1,45	11,60	90,00	0,12	2,03	0,00	0,00	365,40	275,50	43,50	0,29
	0	Мучные кондитерские изделия в ассортименте	0,070	5,32	3,15	42,00	208,00	0,08	0,00	12,60	2,80	21,70	62,30	9,10	0,91
	0	Шоколад	0,065	4,03	19,01	32,33	350,00	0,02			0,52	29,25	110,50	86,45	3,64
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>56,94</b>	<b>56,85</b>	<b>240,62</b>	<b>1 860,00</b>	<b>0,85</b>	<b>53,89</b>	<b>62,15</b>	<b>10,40</b>	<b>599,32</b>	<b>1159,69</b>	<b>359,31</b>	<b>16,50</b>

<b>Итого за прием пищи:</b>															
<b>ужин</b>															
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,020	0,10	16,50	0,16	150,00	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
сб 2008 г	62	Салат дальневост, из морской капусты	0,100	1,00	0,17	0,50	8,00	0,03	6,67	0,05	0,17	50,00	50,00	145,00	13,50
сб 1996 г	357	Мясо отварное / порционно	0,050	9,30	8,00	0,00	109,00	0,03	0,00	0,00	0,20	4,50	94,00	11,00	1,35
сб 1996 г	310	Рыба жареная	0,125	24,6	8,97	4,89	198	0,14	1,49	14,9	4,96	38,51	319,08	45,82	0,82
сб 1996 г	472	Пюре картофельное	0,200	4,36	6,48	29,40	194,00	0,16	25,93	0,03	0,18	41,80	96,75	32,86	1,18
сб 1996 г	629	Чай с сахаром , лимоном	,200/10	0,09	0,01	20,26	83		4		0,02	4,6	2,2	1,2	0,12
сб 1996 г	0	Хлеб пшеничный обогащённый	0,010	7,50	2,90	51,40	262,00	0,08	0,00	0,00	1,19	13,30	45,50	9,10	0,84
сб 1996 г	0	Сок фруктовый в упаковке 1 шт	0,200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	0	Мёд /порционно	0,040	0,32	0,00	32,12	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	7,20	1,20	0,32
сб 1996 г	0	Фрукты свежие	0,254	2,04	0,50	19,05	97,00	0,15	96,52		0,50	88,90	43,18	27,94	0,25
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>50,31</b>	<b>43,73</b>	<b>177,98</b>	<b>1 324,00</b>	<b>0,61</b>	<b>138,61</b>	<b>15,10</b>	<b>7,62</b>	<b>263,61</b>	<b>675,71</b>	<b>282,12</b>	<b>21,22</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>107,25</b>	<b>100,58</b>	<b>418,60</b>	<b>3184,00</b>	<b>1,46</b>	<b>192,50</b>	<b>77,25</b>	<b>18,02</b>	<b>862,93</b>	<b>1835,40</b>	<b>641,43</b>	<b>37,72</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1,02</b>	<b>0,96</b>	<b>4,00</b>									

**Неделя: 2-я, 6-й день (суббота)**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>															
2008 г стр	49	Свёкла с черносливом, маслом	0,100	1,57	5,15	13,52	112,00	0,02	9,85	0,00	2,48	41,78	46,71	29,98	1,54
сб 1996 г	83	Сельдь ( порционно )	0,050	8,55	3,25		67	0,04	0,25	5	0,4	30	140	15	0,5
сб 1996 г	139	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядиной	,300/30	11,46	8,86	29,22	297,00	0,18	21,06	0,02	0,58	24,33	168,28	40,43	2,53
сб 1996 г	390	Мясо тушёное / говядина	,100/100	15,83	6,02	12,55	410,00	0,10	3,14	0,00	2,96	17,98	280,79	37,76	4,10
сб 1996 г	463	Гречневая каша рассыпчатая	0,150	7,26	5,10	39,58	224,00	0,29		30,97	0,56	14,48	207,39	138,52	4,65
сб 1996 г	588	Компот из Кураги и Изюма с витамином "С"	0,200	1,30	0,07	32,71	118,00	0,02	1,00	0,00	1,37	40,60	36,50	26,25	0,86
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
	0	Орехи Миндаль в упаковке	0,100	18,6	53,7	13	609	0,25	1,5		24,6	273	473	234	4,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>72,16</b>	<b>83,53</b>	<b>178,99</b>	<b>2 037,00</b>	<b>1,11</b>	<b>36,80</b>	<b>35,99</b>	<b>34,56</b>	<b>482,42</b>	<b>1534,37</b>	<b>575,99</b>	<b>22,86</b>
<b>ужин</b>															
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,020	0,10	16,50	0,16	150,00	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
сб 1996 г	26	салат Витаминный	0,080	0,83	6,13	9,73	133,00	0,02	18,04	0,00	3,66	23,45	19,34	11,94	0,83
сб 1996 г	387	Печень по-строгановски	,110/65	19,75	7,75	15,26	296,00	0,35	39,47	9047,28	1,19	22,54	361,50	24,87	7,83
сб 1996 г	469	Макаронные изделия отварные	0,220	8,32	4,7	55,78	295	0,13		30,8	1,19	16,41	67,67	12,03	1,21
сб 1996 г	637	Кофейный напиток с молоком	0,200	1,50	1,30	32,90	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	16,00	7,00	45,00	1,00



сб 1996 г	0	Хлеб пшеничный обогащённый	0,070	5,25	2,03	35,98	183,00	0,08	0,00	0,00	1,19	13,30	45,50	9,10	0,84
	0	Сок фруктовый в упаковке 1 шт	0,200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,75</b>	<b>38,61</b>	<b>170,01</b>	<b>1 256,00</b>	<b>0,62</b>	<b>62,51</b>	<b>9078,21</b>	<b>7,63</b>	<b>108,10</b>	<b>518,81</b>	<b>110,94</b>	<b>14,55</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>108,91</b>	<b>122,14</b>	<b>349,00</b>	<b>3293,00</b>	<b>1,73</b>	<b>99,31</b>	<b>9114,20</b>	<b>42,19</b>	<b>590,52</b>	<b>2053,18</b>	<b>686,93</b>	<b>37,41</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1,25</b>	<b>1,40</b>	<b>4,00</b>									

**Неделя: 2-я, 7-й день (воскресенье)**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>обед</b>															
сб 1997 г	64	салат из Квашеной Капусты	0,070	1,12	3,57	5,76	61,00	0,01	17,71	0,00	1,61	29,49	21,71	10,05	0,41
сб 1996 г	135	Суп картофельный с мясными	,300/50	13,98	12,57	22,06	298,00	0,20	26,84	10,02	0,49	28,44	202,29	48,16	2,98
сб 1996 г	413	Шницель натуральный рубленый	0,100	22,21	22,37	7,49	319	0,09	0,75	15,03	0,79	17,93	227,61	27,22	3,27
сб 1996 г	553	соус Сметанный	0,050	0,74	1,30	3,11	27,00	0,01	0,06	7,50	0,09	11,92	10,97	1,85	0,05
сб 1996 г	469	Макаронные изделия отварные	0,200	7,56	5,18	47,98	268	0,12		28	1,08	14,92	61,52	10,94	1,1
сб 2008 г	441	Напиток из плодов шиповника с витамином "С"	0,200	0,68	0,28	29,62	137,00	0,01	200,00	0,00	0,76	12,60	3,40	3,40	0,66
сб 1996 г	0	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	0,115	7,59	1,38	38,41	200,00	0,21	0,00	0,00	1,61	40,25	181,70	54,05	4,48
	0	Биоюгурт фруктовый в индивидуальной	0,290	8,70	1,45	11,60	90,00	0,12	2,03	0,00	0,00	365,40	275,50	43,50	0,29
	0	Сок фруктовый в упаковке 1 шт	0,200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	0	Шоколад	0,065	4,03	19,01	32,33	350,00	0,02			0,52	29,25	110,50	86,45	3,64
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>67,61</b>	<b>67,31</b>	<b>218,56</b>	<b>1 842,00</b>	<b>0,81</b>	<b>251,39</b>	<b>60,55</b>	<b>7,15</b>	<b>564,20</b>	<b>1109,20</b>	<b>293,62</b>	<b>19,68</b>
<b>ужин</b>															
сб 1996 г	22	Масло сливочное / порционно	0,020	0,10	16,50	0,16	150,00	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
сб 1996 г	60	Винегрет овощной	0,150	1,83	7,73	11,34	123	0,07	13,8		3,49	32,86	60,19	27,34	1,14
сб 2008 г	260	Азу из говядины	,085/212	4,37	3,53	37,27	510,00	0,26	31,55	0,00	5,67	36,24	352,25	68,22	5,23
сб 1996 г	629	Чай с сахаром , лимоном	,200/10	0,09	0,01	20,26	83,00	0,00	4,00	0,00	0,02	4,60	2,20	1,20	0,12
сб 1996 г	695	Ватрушка с повидлом 1 шт	0,075	4,61	2,05	49,22	230,00	0,07	0,15	3,75	1,19	12,36	43,11	9,01	0,94
сб 1996 г	1,02	Хлеб пшеничный обогащённый	0,035	2,62	1,01	17,99	92,00	0,04	0,00	0,00	0,59	6,65	22,75	4,55	0,42
сб 1996 г	0	Фрукты свежие	0,254	2,04	0,50	19,05	97,00	0,15	96,52		0,50	88,90	43,18	27,94	0,25
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,66</b>	<b>31,33</b>	<b>155,29</b>	<b>1 285,00</b>	<b>0,59</b>	<b>146,02</b>	<b>3,87</b>	<b>11,66</b>	<b>184,01</b>	<b>527,48</b>	<b>138,26</b>	<b>8,14</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>83,27</b>	<b>98,64</b>	<b>373,85</b>	<b>3127,00</b>	<b>1,40</b>	<b>397,41</b>	<b>64,42</b>	<b>18,81</b>	<b>748,21</b>	<b>1636,68</b>	<b>431,88</b>	<b>27,82</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,89</b>	<b>1,06</b>	<b>4,00</b>									

Среднее фактическое :	<b>1,13</b>	<b>1,28</b>	<b>4,00</b>	<b>3 197,04</b>
-----------------------	-------------	-------------	-------------	-----------------