

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	150	68,01	10,3	12,0	5,1	169,7	0,5	0,1	0,3	0,2	1,4	138,9	178,2	18,1
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8
Итого за прием пищи:				74,58	13,4	13,1	40,4	333,8	0,5	0,1	0,4	0,2	1,4	157,2	207,9	27,1
Обед																
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	29,85	6,1	6,6	17,6	155,4	8,9	0,1	0,1	0,2	0,0	38,0	99,7	32,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6
2008	411	КИСЕЛЬ	200	7,18	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				104,43	35,2	34,7	113,0	906,2	12,1	0,4	0,3	0,4	0,1	112,9	371,2	87,8
Полдник																
2008		Апельсин	200	35,86	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,1	0,1	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0
Итого за прием пищи:				35,86	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,1	0,1	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0
Всего за день:				214,87	50,3	48,2	169,6	1 325,9	132,7	0,5	0,7	0,6	1,5	338,1	625,1	140,9
Сбалансированность:					1	1,0	3,4									

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	230	23,53	8,9	14,4	40,5	327,3	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	145,9	224,3	69,4
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8
2008		ЙОГУРТ	125	34,79	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5
Итого за прием пищи:				74,58	14,5	25,6	79,6	626,1	1,5	0,3	0,4	0,2	0,3	315,4	374,6	95,9
Обед																
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	28,05	9,6	10,1	23,5	223,7	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,9	109,7	26,9
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	11,59	0,2	0,0	0,7	4,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	49,88	9,9	11,2	5,4	162,7	2,4	0,0	0,1	0,3	0,0	20,6	95,1	19,3
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				104,43	28,4	26,4	99,4	749,9	10,5	0,3	0,3	0,5	0,2	121,6	297,4	78,0
Полдник																
2008		Апельсин	200	35,86	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,1	0,1	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0
Итого за прием пищи:				35,86	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,1	0,1	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0
Всего за день:				214,87	44,7	52,5	195,1	1 462,0	131,9	0,6	0,7	0,7	0,6	505,1	718,1	199,9
Сбалансированность:					1	1,2	4,4									

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	401	ОЛАДЫ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	300	36,66	31,0	34,0	182,3	1 160,0	1,3	0,3	0,6	0,1	0,2	497,6	482,5	78,9
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	14,00	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2
2008		КИВИ	100	23,92	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0
Итого за прием пищи:				74,58	32,8	34,4	210,0	1 286,4	62,9	0,4	0,7	0,1	0,2	544,2	518,1	99,1
Обед																
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	24,80	7,6	7,5	17,6	169,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 87	87	52,93	17,4	25,9	3,1	314,6	2,7	0,1	0,1	0,1	0,0	30,6	159,9	21,6
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	21,61	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,44	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9
Итого за прием пищи:				104,43	31,9	40,7	80,8	817,8	24,7	0,4	0,4	0,3	0,1	144,6	413,2	108,7
Полдник																
2008		БАНАН	100	35,86	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0
Итого за прием пищи:				35,86	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0
Всего за день:				214,87	66,2	75,5	311,8	2 200,2	97,6	0,8	1,1	0,5	0,3	696,8	959,3	249,8
Сбалансированность:					1	1,1	4,7									

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	350	46,96	15,7	28,6	29,1	440,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3	406,7	236,8	23,3
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,01	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5
Итого за прием пищи:				74,58	22,5	41,1	74,2	760,7	0,7	0,1	0,3	0,3	0,4	526,9	360,3	56,0
Обед																
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	29,85	8,4	7,6	20,7	185,6	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,7	107,4	32,3
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	16,89	1,6	4,2	8,1	76,9	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	25,9	38,6	17,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,28	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				104,43	38,5	42,1	119,7	1 014,5	16,4	0,4	0,3	0,5	0,0	123,2	444,0	120,5
Полдник																
2008		ЙОГУРТ	150	35,86	3,0	2,3	4,5	72,0	1,1	0,0	0,3	0,0	0,0	180,0	142,5	21,0
Итого за прием пищи:				35,86	3,0	2,3	4,5	72,0	1,1	0,0	0,3	0,0	0,0	180,0	142,5	21,0
Всего за день:				214,87	64,0	85,4	198,4	1 847,2	18,1	0,5	0,9	0,8	0,4	830,1	946,8	197,5
Сбалансированность:					1	1,3	3,1									

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,7	239,3	12,0	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
1,8	473,6	21,0	0,0	0,0
1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
8,2	969,8	11,3	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10,0	1 443,5	32,4	0,0	0,1

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,5	231,2	21,1	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2,3	281,5	21,1	0,0	0,0
1,7	687,0	7,7	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
6,3	1 113,3	13,7	0,0	0,2
0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
9,1	1 788,8	38,7	0,0	0,3

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
1,6	492,9	7,0	0,0	0,1
1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
6,0	2 126,1	22,6	0,0	0,2
1,2	112,0	0,0	0,0	0,0
1,2	112,0	0,0	0,0	0,0
8,8	2 731,0	29,6	0,0	0,3

Максимальные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,7	301,6	13,4	0,0	0,0
0,0	2,3	0,0	0,0	0,0
0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
3,3	574,4	22,4	0,0	0,0
1,2	485,8	4,4	0,0	0,0
0,2	34,7	0,0	0,0	0,0
0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
6,3	1 188,2	95,4	0,0	0,4
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
10,2	2 110,6	117,8	0,0	0,5

Элементарные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
--------	-------	--------	--------	-------

1,2	296,6	11,3	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
0,6	50,6	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2,9	582,3	20,3	0,0	0,1

2,3	541,1	5,4	0,0	0,1
1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
8,1	1 832,3	20,1	0,0	0,1

0,0	219,0	0,0	0,0	0,0
0,0	219,0	0,0	0,0	0,0
11,0	2 633,6	40,4	0,0	0,2

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,9	321,2	12,7	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
2,7	555,5	12,7	0,0	0,0
1,4	444,9	6,1	0,0	0,1
0,3	42,2	0,9	0,0	0,0
1,5	288,4	5,4	0,0	0,0
1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
5,4	905,2	13,1	0,0	0,1
0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
8,7	1 854,7	29,9	0,0	0,2

Элементарные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
--------	-------	--------	--------	-------

0,6	220,2	11,1	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
1,7	454,5	20,1	0,0	0,0

1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
4,7	278,5	2,4	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
11,4	1 257,3	14,0	0,0	0,2

0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13,2	1 711,7	34,0	0,0	0,2

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	858,5	26,4	0,1	0,1
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
5,0	1 295,5	30,4	0,1	0,1
1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
1,8	276,3	7,0	0,0	0,1
1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
5,9	1 980,1	25,0	0,0	0,2
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
11,5	3 623,6	55,4	0,1	0,3

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
1,6	492,9	7,0	0,0	0,1
1,3	602,0	6,0	0,0	0,0
1,1	129,1	3,0	0,0	0,0
1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
5,0	1 616,8	17,9	0,0	0,1
1,2	112,0	0,0	0,0	0,0
1,2	112,0	0,0	0,0	0,0
7,8	2 221,7	24,9	0,0	0,2

Элементарные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
--------	-------	--------	--------	-------

1,3	99,4	0,6	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2,6	345,0	9,6	0,0	0,0

1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
1,2	230,4	4,1	0,0	0,0
2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
6,6	1 378,8	17,5	0,0	0,3

0,0	219,0	0,0	0,0	0,0
0,0	219,0	0,0	0,0	0,0
9,2	1 942,9	27,2	0,0	0,3

