

1 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	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	34,38	7,1	13,2	40,0	307,4	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	140,5	159,1	38,9
		ВЕТЧИНА	30	20,00	5,2	10,2	0,1	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,94	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,26	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	18,2	27,2	79,9	617,0	1,1	0,2	0,3	0,1	0,2	257,6	274,1	70,3
Всего за день:				74,58	18,2	27,2	79,9	617,0	1,1	0,2	0,3	0,1	0,2	257,6	274,1	70,3
Сбалансированность:					1	1,5	4,4									

4 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	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	13,68	0,5	2,8	1,5	33,1	7,2	0,0	0,0	0,1	0,0	24,7	24,2	10,7
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	36,08	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	15,06	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
		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:				74,58	17,0	14,4	84,9	537,7	8,9	0,2	0,1	0,1	0,1	107,3	279,4	87,0
Всего за день:				74,58	17,0	14,4	84,9	537,7	8,9	0,2	0,1	0,1	0,1	107,3	279,4	87,0
Сбалансированность:					1	0,8	5,0									

5 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	271	Котлета домашняя	80	44,76	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	11,2	85,7	13,2
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	22,73	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	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
		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:				74,58	16,3	21,7	68,3	535,1	15,6	0,3	0,2	0,0	0,1	93,8	244,4	73,5
Всего за день:				74,58	16,3	21,7	68,3	535,1	15,6	0,3	0,2	0,0	0,1	93,8	244,4	73,5
Сбалансированность:					1	1,3	4,2									

8 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																
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	260	64,82	30,2	34,6	53,2	645,9	1,8	0,2	0,2	0,1	0,5	69,0	268,2	43,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
		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:				74,58	33,2	34,9	92,6	818,0	1,8	0,3	0,2	0,2	0,5	86,6	301,8	58,2
Всего за день:				74,58	33,2	34,9	92,6	818,0	1,8	0,3	0,2	0,2	0,5	86,6	301,8	58,2
Сбалансированность:					1	1,1	2,8									

9 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	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	46,07	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,40	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
		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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,02	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8
Итого за прием пищи:				74,58	16,6	20,3	74,7	548,8	11,9	0,3	0,2	0,0	0,1	81,5	225,6	65,4
Всего за день:				74,58	16,6	20,3	74,7	548,8	11,9	0,3	0,2	0,0	0,1	81,5	225,6	65,4
Сбалансированность:					1	1,2	4,5									

10 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	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40	3,85	0,6	2,0	3,7	35,9	5,9	0,0	0,0	0,1	0,0	17,1	11,2	6,1
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 ЯБЛОК	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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	13,04	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	45,0	10,0
Итого за прием пищи:				74,58	32,8	37,2	131,8	996,4	9,7	0,2	0,2	0,4	0,0	93,1	354,2	87,3
Всего за день:				74,58	32,8	37,2	131,8	996,4	9,7	0,2	0,2	0,4	0,0	93,1	354,2	87,3
Сбалансированность:						1	1,1	4,0								

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,9	240,7	12,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2,1	475,5	21,0	0,0	0,0
2,1	475,5	21,0	0,0	0,0

Макрэлементы				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	112,0	2,8	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
1,0	64,7	0,8	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	529,7	8,3	0,0	0,2
5,0	529,7	8,3	0,0	0,2

Макрэлементы				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,3	87,4	0,6	0,0	0,0
2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,1	1 344,6	12,7	0,0	0,1
4,1	1 344,6	12,7	0,0	0,1

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	85,1	1,3	0,0	0,0
0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2,7	495,4	90,0	0,0	0,4
2,7	495,4	90,0	0,0	0,4

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,2	1 324,9	15,6	0,0	0,1
4,2	1 324,9	15,6	0,0	0,1

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,5	104,8	1,2	0,0	0,0
1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
0,3	94,8	2,9	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
3,8	315,9	4,9	0,0	0,0
3,8	315,9	4,9	0,0	0,0

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
3,2	189,5	1,6	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
6,8	564,6	6,8	0,0	0,1
6,8	564,6	6,8	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
3,5	428,0	7,8	0,0	0,2
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,3	480,8	7,8	0,0	0,2
4,3	480,8	7,8	0,0	0,2

Макроэлементы				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	156,8	3,3	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
0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
4,4	1 069,7	13,4	0,0	0,1
4,4	1 069,7	13,4	0,0	0,1

Макрэлементы				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,3	66,2	1,1	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
1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
5,2	688,9	8,6	0,0	0,2
5,2	688,9	8,6	0,0	0,2

