



















## 5 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
<b>Обед</b>																
2011	271	Котлета домашняя	90	51,24	9,7	16,2	3,4	197,8	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	12,5	96,3	14,9
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	28,42	5,6	8,9	38,0	254,8	18,4	0,2	0,2	0,1	0,1	76,1	150,5	53,5
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>86,75</b>	<b>18,4</b>	<b>25,3</b>	<b>76,3</b>	<b>608,2</b>	<b>19,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>110,2</b>	<b>285,0</b>	<b>85,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>86,75</b>	<b>18,4</b>	<b>25,3</b>	<b>76,3</b>	<b>608,2</b>	<b>19,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>110,2</b>	<b>285,0</b>	<b>85,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>4,1</b>									











## 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
<b>Обед</b>																
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	280	76,99	32,5	37,3	57,2	695,8	1,9	0,2	0,2	0,2	0,5	74,4	288,9	46,6
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>86,75</b>	<b>35,5</b>	<b>37,6</b>	<b>96,7</b>	<b>868,0</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>92,1</b>	<b>322,5</b>	<b>61,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>86,75</b>	<b>35,5</b>	<b>37,6</b>	<b>96,7</b>	<b>868,0</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>92,1</b>	<b>322,5</b>	<b>61,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>2,7</b>									





## 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
<b>Обед</b>																
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 200	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	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		ПЕЧЕНЬЕ	50	11,98	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	45,0	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>86,75</b>	<b>20,2</b>	<b>26,8</b>	<b>111,0</b>	<b>767,4</b>	<b>15,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>107,6</b>	<b>283,3</b>	<b>82,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>86,75</b>	<b>20,2</b>	<b>26,8</b>	<b>111,0</b>	<b>767,4</b>	<b>15,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>107,6</b>	<b>283,3</b>	<b>82,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>5,5</b>									







Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,5	232,9	5,9	0,0	0,1
6,0	359,2	3,1	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>8,7</b>	<b>657,1</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>8,7</b>	<b>657,1</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Макрэлементы				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
1,2	60,5	0,0	0,0	0,0
<b>6,0</b>	<b>499,8</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>6,0</b>	<b>499,8</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>





Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
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
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
<b>6,9</b>	<b>2 049,6</b>	<b>18,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>6,9</b>	<b>2 049,6</b>	<b>18,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Макроэлементы				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
0,0	1,2	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
<b>2,5</b>	<b>448,0</b>	<b>89,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
<b>2,5</b>	<b>448,0</b>	<b>89,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,4	189,0	4,1	0,0	0,0
2,2	1 354,7	15,0	0,0	0,1
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,8</b>	<b>1 616,6</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>4,8</b>	<b>1 616,6</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,8	167,6	1,9	0,0	0,0
1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
0,3	94,8	2,9	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,4</b>	<b>400,3</b>	<b>5,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>4,4</b>	<b>400,3</b>	<b>5,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>





Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
6,0	359,2	3,1	0,0	0,0
0,1	32,9	0,5	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
1,6	103,2	0,0	0,0	0,0
<b>10,4</b>	<b>788,9</b>	<b>8,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>10,4</b>	<b>788,9</b>	<b>8,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
3,8	461,0	8,4	0,0	0,2
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,6</b>	<b>513,8</b>	<b>8,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>4,6</b>	<b>513,8</b>	<b>8,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	156,8	3,3	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
1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
<b>5,1</b>	<b>1 368,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>5,1</b>	<b>1 368,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,8	165,0	2,8	0,0	0,0
2,4	422,7	6,9	0,0	0,2
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
<b>6,8</b>	<b>819,7</b>	<b>13,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>6,8</b>	<b>819,7</b>	<b>13,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

