

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																
2008		МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	45	3,15	0,5	0,0	2,5	12,6	1,8	0,0	0,0	0,9	0,0	18,4	19,8	13,7
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	34,93	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	14,06	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:				61,90	17,0	11,7	85,8	517,1	3,4	0,2	0,1	0,9	0,1	101,0	275,0	90,0
Всего за день:				61,90	17,0	11,7	85,8	517,1	3,4	0,2	0,1	0,9	0,1	101,0	275,0	90,0
Сбалансированность:						1	0,7	5,1								

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
Завтрак																
2011	271	Котлета домашняя	80	32,08	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:				61,90	16,3	21,7	68,3	535,1	15,6	0,3	0,2	0,0	0,1	93,8	244,4	73,5
Витаминизация 1 смена																
2008		Нектарин	100	19,81	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,81	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				81,71	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 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	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	260	52,14	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:				61,90	33,2	34,9	92,6	818,0	1,8	0,3	0,2	0,2	0,5	86,6	301,8	58,2
Витаминизация 1 смена																
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,81	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2
Итого за прием пищи:				19,81	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2
Всего за день:				81,71	34,2	35,1	112,2	901,5	3,4	0,3	0,3	0,2	0,5	99,2	314,4	65,4
Сбалансированность:					1	1,0	3,3									

9 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	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	32,08	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	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:				61,90	16,4	21,9	73,8	558,9	15,6	0,3	0,2	0,0	0,1	93,1	238,3	72,3
Всего за день:				61,90	16,4	21,9	73,8	558,9	15,6	0,3	0,2	0,0	0,1	93,1	238,3	72,3
Сбалансированность:					1	1,3	4,5									

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	288,8	14,4	0,0	0,0
0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2,3	523,6	23,4	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
4,5	801,6	25,4	0,0	0,0

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
1,1	73,3	0,9	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,6	426,3	5,6	0,0	0,1
4,6	426,3	5,6	0,0	0,1

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
4,7	1 771,6	16,8	0,0	0,2
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
7,2	2 011,6	18,8	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	72,0	1,8	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
2,5	482,2	90,5	0,0	0,4
2,5	482,2	90,5	0,0	0,4

Коралловые 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
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4,2	1 324,9	15,6	0,0	0,1

Элементарные 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
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
6,0	593,9	6,9	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

Ферральные 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
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
6,8	720,8	9,8	0,0	0,2

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
4,0	1 313,5	15,3	0,0	0,1
4,0	1 313,5	15,3	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	82,8	1,4	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
4,2	650,5	8,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4,2	650,5	8,9	0,0	0,2

