

## 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
<b>Завтрак</b>																
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,58</b>	<b>18,2</b>	<b>27,2</b>	<b>79,9</b>	<b>617,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>257,6</b>	<b>274,1</b>	<b>70,3</b>
<b>Витаминизация 1 смена</b>																
2008		ЯБЛОКО	100	19,81	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,81</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>11,0</b>	<b>8,0</b>
<b>Обед</b>																
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	20,53	10,0	6,6	19,1	176,6	5,1	0,2	0,1	0,2	0,0	47,8	114,1	37,4
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 87	87	65,12	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	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	13,13	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>104,43</b>	<b>38,9</b>	<b>39,1</b>	<b>94,9</b>	<b>887,4</b>	<b>7,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>125,2</b>	<b>497,4</b>	<b>200,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>198,82</b>	<b>57,5</b>	<b>66,8</b>	<b>184,6</b>	<b>1 551,5</b>	<b>18,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>398,8</b>	<b>782,5</b>	<b>278,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>3,2</b>									











































Ферральные 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
<b>2,1</b>	<b>475,5</b>	<b>21,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
2,3	541,1	5,4	0,0	0,1
1,8	276,3	7,0	0,0	0,1
4,4	260,9	2,3	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>9,6</b>	<b>1 143,4</b>	<b>14,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>13,9</b>	<b>1 896,9</b>	<b>37,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,5	385,4	35,1	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
<b>3,3</b>	<b>435,6</b>	<b>35,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
1,7	687,0	7,7	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
<b>6,2</b>	<b>1 104,7</b>	<b>13,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>9,4</b>	<b>1 540,4</b>	<b>48,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>





Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	112,0	2,8	0,0	0,0
1,2	381,6	4,7	0,0	0,1
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
<b>2,5</b>	<b>543,9</b>	<b>7,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
<b>2,5</b>	<b>240,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>8,0</b>	<b>2 333,7</b>	<b>24,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>13,0</b>	<b>3 117,6</b>	<b>34,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,7	301,6	13,4	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
<b>3,0</b>	<b>547,2</b>	<b>22,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
0,6	85,1	1,3	0,0	0,0
1,2	485,8	4,4	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
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
<b>4,5</b>	<b>1 329,2</b>	<b>94,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
<b>7,5</b>	<b>1 876,4</b>	<b>116,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>



Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,2	296,6	11,3	0,0	0,0
0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
<b>2,3</b>	<b>529,4</b>	<b>20,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
0,9	115,8	2,5	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
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>4,6</b>	<b>1 439,4</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>6,9</b>	<b>1 968,8</b>	<b>36,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	188,2	9,0	0,0	0,0
0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
<b>2,1</b>	<b>485,1</b>	<b>17,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
0,5	104,8	1,2	0,0	0,0
1,4	444,9	6,1	0,0	0,1
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
<b>5,2</b>	<b>760,8</b>	<b>11,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>9,5</b>	<b>1 524,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>





Ферральные 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	169,6	9,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
<b>1,5</b>	<b>447,2</b>	<b>21,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	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>13,3</b>	<b>1 466,3</b>	<b>15,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>14,8</b>	<b>1 913,5</b>	<b>36,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	95,9	4,9	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
<b>1,0</b>	<b>109,4</b>	<b>4,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
<b>2,5</b>	<b>240,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
0,3	42,2	0,9	0,0	0,0
1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
4,1	493,9	9,0	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>6,5</b>	<b>1 156,7</b>	<b>16,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>
<b>10,1</b>	<b>1 506,1</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,2	381,6	4,7	0,0	0,1
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
<b>2,0</b>	<b>431,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
1,2	542,4	5,4	0,0	0,0
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
<b>4,8</b>	<b>1 584,9</b>	<b>17,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>6,8</b>	<b>2 016,8</b>	<b>22,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



**Элементарные вещества**

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

1,0	71,2	0,5	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
<b>2,2</b>	<b>316,7</b>	<b>9,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

0,3	66,2	1,1	0,0	0,0
1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
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
<b>5,7</b>	<b>1 214,6</b>	<b>14,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>
<b>7,9</b>	<b>1 531,3</b>	<b>24,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>

