

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	Мg, мг
Витаминизация 1 смена																
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
Итого за прием пищи:				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
Обед																
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ	70	59,49	14,6	21,8	2,6	265,2	2,3	0,1	0,1	0,1	0,0	25,1	134,7	18,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	21,61	11,5	8,6	52,1	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3
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:				86,75	29,3	30,7	89,5	750,9	2,3	0,4	0,3	0,1	0,1	81,4	428,0	206,4
Всего за день:				106,56	29,7	31,1	99,3	797,9	12,3	0,5	0,3	0,1	0,1	97,4	439,0	214,4
Сбалансированность:					1	1,0	3,3									

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
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
Обед																
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
Итого за прием пищи:				86,75	18,4	25,3	76,3	608,2	19,3	0,4	0,3	0,1	0,2	110,2	285,0	85,9
Всего за день:				106,56	18,4	25,3	76,3	608,2	19,3	0,4	0,3	0,1	0,2	110,2	285,0	85,9
Сбалансированность:					1	1,4	4,1									

6 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
Витаминизация 1 смена																
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
Итого за прием пищи:				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
Обед																
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	27,39	0,8	4,9	2,9	60,2	13,4	0,0	0,0	0,1	0,0	14,8	27,4	12,9
2008	254	Сосиска отварная	59	29,42	6,6	14,4	0,2	156,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,2	95,6	11,8
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	11,88	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2
2011	375	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	15,06	0,2	0,2	28,7	118,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	7,3	7,2
		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:				86,75	17,9	26,2	98,5	704,2	14,2	0,3	0,1	0,1	0,1	104,3	220,9	59,3
Всего за день:				106,56	18,3	26,6	108,3	751,2	24,2	0,4	0,1	0,1	0,1	120,3	231,9	67,3
Сбалансированность:					1	1,5	5,9									

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
Обед																
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
Итого за прием пищи:				86,75	20,2	26,8	111,0	767,4	15,6	0,3	0,3	0,0	0,1	107,6	283,3	82,3
Всего за день:				86,75	20,2	26,8	111,0	767,4	15,6	0,3	0,3	0,0	0,1	107,6	283,3	82,3
Сбалансированность:					1	1,3	5,5									

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
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
Обед																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ и Моркови	100	9,75	1,5	5,1	9,2	89,6	14,7	0,0	0,0	0,2	0,0	42,7	27,9	15,2
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	59,42	24,7	27,9	59,1	587,4	2,6	0,1	0,2	0,4	0,0	46,4	276,8	63,4
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		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	50	6,30	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5
Итого за прием пищи:				86,75	32,7	33,8	136,7	984,8	18,9	0,3	0,3	0,6	0,0	120,4	385,8	105,7
Всего за день:				106,56	32,7	33,8	136,7	984,8	18,9	0,3	0,3	0,6	0,0	120,4	385,8	105,7
Сбалансированность:					1	1,0	4,2									

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
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
8,7	657,1	9,0	0,0	0,1
10,9	935,1	11,0	0,0	0,1

Макральныйные вещества				
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
6,0	499,8	5,7	0,0	0,1
6,0	499,8	5,7	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
1,4	0,0	0,0	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
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
6,9	2 049,6	18,8	0,0	0,2
8,3	2 049,6	18,8	0,0	0,2

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
2,5	448,0	89,0	0,0	0,4
2,5	448,0	89,0	0,0	0,4

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
4,8	1 616,6	19,1	0,0	0,1
4,8	1 616,6	19,1	0,0	0,1

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
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
4,4	400,3	5,9	0,0	0,0
6,6	678,3	7,9	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
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
10,4	788,9	8,3	0,0	0,2
10,4	788,9	8,3	0,0	0,2

Максимальные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
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
4,6	513,8	8,4	0,0	0,2
7,1	753,8	10,4	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
1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
5,1	1 368,5	15,3	0,0	0,1
5,1	1 368,5	15,3	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
6,8	819,7	13,4	0,0	0,2
6,8	819,7	13,4	0,0	0,2

