

7 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	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	27,13	7,3	13,6	52,3	361,1	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	141,4	167,1	39,1
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	11,76	4,2	5,3	0,0	65,5	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	158,4	90,0	6,3
		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
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,25	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2
Итого за прием пищи:				86,75	23,0	40,9	99,6	838,4	1,3	0,2	0,3	0,2	0,3	420,0	372,9	69,6
Обед																
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 300	300	15,37	2,4	7,5	11,1	127,1	14,8	0,1	0,1	0,2	0,0	65,1	56,3	25,9
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9
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
2012	348	Соус красный основной	50	2,47	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9
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
2011	15	Сыр Хохланд	20	23,03	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2
Итого за прием пищи:				121,46	42,5	44,3	110,5	1 017,4	16,3	0,5	0,5	0,4	0,1	320,7	639,1	251,3
Полдник																
2008		ЙОГУРТ	125	35,86	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5
2008		ЯБЛОКО	100	18,27	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:				54,13	2,9	2,3	13,6	107,0	10,9	0,1	0,2	0,0	0,0	166,0	129,8	25,5
Всего за день:				262,34	68,4	87,5	223,7	1 962,8	28,5	0,8	1,0	0,7	0,4	906,8	1 141,7	346,4
Сбалансированность:					1	1,3	3,3									

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
0,0	1,8	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
2,2	486,5	21,0	0,0	0,0

2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0

2,5	605,7	6,0	0,0	0,1
2,0	317,5	8,0	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
11,8	1 347,5	17,1	0,0	0,2

0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2,2	460,5	2,0	0,0	0,0
18,4	2 572,5	42,1	0,0	0,3

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
0,0	2,3	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
3,3	437,9	35,1	0,0	0,0

2,4	881,9	10,8	0,0	0,1
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
7,2	1 321,2	16,5	0,0	0,2

2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
2,5	197,0	1,0	0,0	0,0
13,0	1 956,1	52,7	0,0	0,3

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,8	160,0	4,0	0,0	0,0
1,2	472,9	6,5	0,0	0,1
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2,8	683,1	10,5	0,0	0,1
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
1,1	335,5	5,8	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
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
5,8	2 289,6	22,6	0,0	0,2
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
1,3	66,0	0,0	0,0	0,0
1,9	414,0	0,0	0,0	0,0
13,0	3 626,8	35,0	0,0	0,3

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,7	301,6	13,4	0,0	0,0
0,2	17,6	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
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3,2	564,8	22,4	0,0	0,0
1,1	517,9	5,1	0,0	0,0
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
0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
4,0	1 340,9	98,0	0,0	0,5
0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
0,1	154,8	0,0	0,0	0,1
0,5	196,8	0,0	0,0	0,1
7,8	2 102,5	120,4	0,0	0,7

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,2	296,6	11,3	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,3	26,4	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
0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2,3	530,9	20,3	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
0,3	49,2	1,0	0,0	0,0
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
5,8	1 811,9	21,7	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
8,4	2 539,8	43,9	0,0	0,2

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	224,0	10,7	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
2,2	520,9	18,8	0,0	0,1
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
1,7	534,2	7,3	0,0	0,1
0,5	104,8	1,2	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
5,8	871,7	12,5	0,0	0,1
2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
2,5	197,0	1,0	0,0	0,0
12,7	1 867,6	34,2	0,0	0,2

Ферментальные 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
0,2	15,8	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	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
1,7	463,0	21,0	0,0	0,0
1,2	395,2	5,7	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
6,0	359,2	3,1	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
0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
11,0	1 148,5	13,9	0,0	0,2
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2,2	460,5	2,0	0,0	0,0
14,8	2 072,1	36,9	0,0	0,2

Ферментальные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,0	16,4	1,4	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
0,4	212,3	1,4	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
1,0	496,5	4,8	0,0	0,0
3,9	477,0	8,7	0,0	0,2
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
5,7	1 026,3	13,6	0,0	0,2
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
1,3	66,0	0,0	0,0	0,0
1,9	414,0	0,0	0,0	0,0
10,5	1 892,7	16,9	0,0	0,2

Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,5	439,8	5,7	0,0	0,1
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2,3	490,0	5,7	0,0	0,1
1,3	602,6	6,0	0,0	0,0
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
5,3	1 916,1	21,3	0,0	0,1
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
0,8	239,0	2,0	0,0	0,0
8,4	2 645,1	29,0	0,1	0,2

Элементарные вещества

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

1,0	76,5	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
2,3	322,1	9,5	0,0	0,0

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
1,7	682,6	6,9	0,0	0,1
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
6,6	1 434,3	17,5	0,0	0,3

0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
9,2	1 953,4	29,0	0,0	0,3

