

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
Завтрак																
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	38,48	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
Итого за прием пищи:				78,68	18,2	27,2	79,9	617,0	1,1	0,2	0,3	0,1	0,2	257,6	274,1	70,3
Всего за день:				78,68	18,2	27,2	79,9	617,0	1,1	0,2	0,3	0,1	0,2	257,6	274,1	70,3
Сбалансированность:					1	1,5	4,4									

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																
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	17,78	1,6	4,2	8,1	76,9	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	25,9	38,6	17,0
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	36,08	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	15,06	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:				78,68	18,2	15,8	91,4	581,5	7,0	0,2	0,1	0,0	0,1	108,5	293,8	93,3
Всего за день:				78,68	18,2	15,8	91,4	581,5	7,0	0,2	0,1	0,0	0,1	108,5	293,8	93,3
Сбалансированность:					1	0,9	5,0									

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	44,76	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	230	26,83	5,1	8,2	34,9	234,5	17,0	0,2	0,2	0,0	0,1	69,9	138,4	49,2
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:				78,68	16,9	22,8	72,9	566,0	17,8	0,3	0,3	0,1	0,1	102,9	262,4	80,0
Всего за день:				78,68	16,9	22,8	72,9	566,0	17,8	0,3	0,3	0,1	0,1	102,9	262,4	80,0
Сбалансированность:					1	1,3	4,3									

6 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
Завтрак																
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	21,94	1,3	10,2	7,8	129,0	5,9	0,0	0,0	0,2	0,0	29,1	42,0	19,0
2008	254	Сосиска отварная	60	29,42	6,7	14,6	0,2	159,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,6	97,1	12,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6
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:				78,68	16,8	30,1	91,8	707,0	6,7	0,3	0,1	0,2	0,1	108,5	222,7	62,0
Всего за день:				78,68	16,8	30,1	91,8	707,0	6,7	0,3	0,1	0,2	0,1	108,5	222,7	62,0
Сбалансированность:						1	1,8	5,5								

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
Завтрак																
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	150	19,40	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1
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	60	5,02	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	4,10	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6
Итого за прием пищи:				78,68	19,5	20,6	93,2	636,9	11,9	0,3	0,2	0,0	0,1	89,7	259,8	75,8
Всего за день:				78,68	19,5	20,6	93,2	636,9	11,9	0,3	0,2	0,0	0,1	89,7	259,8	75,8
Сбалансированность:					1	1,1	4,8									

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
Завтрак																
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	7,95	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	0,0	0,0	0,1	0,0	16,4	14,8	6,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5
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		ПЕЧЕНЬЕ	50	13,04	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:				78,68	33,0	38,8	131,2	1 008,1	6,6	0,2	0,3	0,4	0,0	92,4	357,8	87,2
Всего за день:				78,68	33,0	38,8	131,2	1 008,1	6,6	0,2	0,3	0,4	0,0	92,4	357,8	87,2
Сбалансированность:						1	1,2	4,0								

Элементарные 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
2,1	475,5	21,0	0,0	0,0
2,1	475,5	21,0	0,0	0,0

Макрэлементы				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,8	160,0	4,0	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
5,3	577,7	9,5	0,0	0,2
5,3	577,7	9,5	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	116,6	0,8	0,0	0,0
2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,2	1 373,8	12,9	0,0	0,1
4,2	1 373,8	12,9	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,2	230,4	4,1	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
3,4	640,7	92,8	0,0	0,4
3,4	640,7	92,8	0,0	0,4

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
2,0	1 246,5	13,8	0,0	0,1
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,5	1 487,6	17,4	0,0	0,1
4,5	1 487,6	17,4	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,9	278,5	3,7	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
4,3	489,6	7,4	0,0	0,0
4,3	489,6	7,4	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	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
9,6	734,3	8,3	0,0	0,1
9,6	734,3	8,3	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,5	319,4	10,9	0,0	0,0
0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
2,0	548,3	10,9	0,0	0,0
2,0	548,3	10,9	0,0	0,0

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
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
1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
5,6	1 122,7	14,5	0,0	0,1
5,6	1 122,7	14,5	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,3	126,0	0,0	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
1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
5,2	748,7	7,5	0,0	0,2
5,2	748,7	7,5	0,0	0,2

