



















## 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
<b>Обед</b>																
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>80,27</b>	<b>17,4</b>	<b>23,5</b>	<b>75,9</b>	<b>586,4</b>	<b>19,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>109,0</b>	<b>274,5</b>	<b>84,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>80,27</b>	<b>17,4</b>	<b>23,5</b>	<b>75,9</b>	<b>586,4</b>	<b>19,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>109,0</b>	<b>274,5</b>	<b>84,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>4,4</b>									



## 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	Mg, мг
<b>Обед</b>																
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>81,30</b>	<b>18,5</b>	<b>31,5</b>	<b>103,4</b>	<b>772,9</b>	<b>6,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>118,6</b>	<b>235,5</b>	<b>65,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>81,30</b>	<b>18,5</b>	<b>31,5</b>	<b>103,4</b>	<b>772,9</b>	<b>6,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>118,6</b>	<b>235,5</b>	<b>65,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>						<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>5,6</b>								





















Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
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
<b>9,3</b>	<b>741,8</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>9,3</b>	<b>741,8</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Минеральные 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
<b>4,8</b>	<b>439,3</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>4,8</b>	<b>439,3</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>





Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,2	58,3	0,4	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
<b>4,9</b>	<b>1 829,9</b>	<b>17,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>4,9</b>	<b>1 829,9</b>	<b>17,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



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
0,8	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
<b>3,6</b>	<b>659,4</b>	<b>93,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
<b>3,6</b>	<b>659,4</b>	<b>93,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	168,2	3,7	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
<b>4,7</b>	<b>1 595,8</b>	<b>18,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>4,7</b>	<b>1 595,8</b>	<b>18,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



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
1,3	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
<b>4,6</b>	<b>511,2</b>	<b>7,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>4,6</b>	<b>511,2</b>	<b>7,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>





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
<b>9,6</b>	<b>734,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>9,6</b>	<b>734,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	82,6	1,4	0,0	0,0
1,1	135,7	5,0	0,0	0,1
6,0	688,5	4,8	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>8,4</b>	<b>959,7</b>	<b>11,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>8,4</b>	<b>959,7</b>	<b>11,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



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
<b>4,0</b>	<b>1 313,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>4,0</b>	<b>1 313,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
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
<b>4,0</b>	<b>586,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>4,0</b>	<b>586,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

