

3 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																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	23,23	0,6	0,1	1,9	12,0	12,6	0,0	0,0	0,1	0,0	7,0	13,1	10,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	62,64	18,1	25,8	43,4	479,1	23,0	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9
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
Итого за прием пищи:				91,52	21,8	26,1	80,1	645,2	35,6	0,4	0,3	0,1	0,0	76,4	301,6	98,0
Всего за день:				91,52	21,8	26,1	80,1	645,2	35,6	0,4	0,3	0,1	0,0	76,4	301,6	98,0
Сбалансированность:					1	1,2	3,7									

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
Обед																
2011	271	Котлета домашняя	100	56,01	10,8	17,9	3,7	218,9	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	14,0	106,9	16,5
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:				91,52	19,5	27,0	76,6	629,3	19,3	0,4	0,3	0,1	0,2	111,7	295,6	87,5
Всего за день:				91,52	19,5	27,0	76,6	629,3	19,3	0,4	0,3	0,1	0,2	111,7	295,6	87,5
Сбалансированность:					1	1,4	3,9									

9 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
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	230	26,38	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
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:				91,52	20,8	27,9	115,6	798,3	17,9	0,3	0,3	0,1	0,1	116,7	301,4	88,7
Всего за день:				91,52	20,8	27,9	115,6	798,3	17,9	0,3	0,3	0,1	0,1	116,7	301,4	88,7
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
Обед																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	14,52	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	0,0	0,0	0,1	0,0	4,2	7,8	6,0
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:				91,52	31,6	28,8	128,6	902,5	11,7	0,3	0,3	0,4	0,0	81,9	365,7	96,6
Всего за день:				91,52	31,6	28,8	128,6	902,5	11,7	0,3	0,3	0,4	0,0	81,9	365,7	96,6
Сбалансированность:					1	0,9	4,1									

Макральныйные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,8	282,2	7,1	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
9,0	706,5	10,2	0,0	0,1
9,0	706,5	10,2	0,0	0,1

Макрэлементы				
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
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
7,0	717,3	7,7	0,0	0,1
7,0	717,3	7,7	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,5	145,6	1,0	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
5,2	1 917,2	17,8	0,0	0,2
5,2	1 917,2	17,8	0,0	0,2

Макральныйные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	115,2	2,0	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
0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
2,9	544,5	90,8	0,0	0,4
2,9	544,5	90,8	0,0	0,4

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,6	209,9	4,6	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
5,0	1 637,5	19,5	0,0	0,1
5,0	1 637,5	19,5	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
1,3	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
0,7	38,5	0,0	0,0	0,0
5,3	549,7	7,6	0,0	0,0
5,3	549,7	7,6	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
7,6	449,1	3,9	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
11,9	878,8	9,1	0,0	0,2
11,9	878,8	9,1	0,0	0,2

Макрэлементы				
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
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
10,6	1 237,7	13,2	0,0	0,1
10,6	1 237,7	13,2	0,0	0,1

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	156,8	3,3	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
1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
5,3	1 531,2	17,1	0,0	0,1
5,3	1 531,2	17,1	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,3	87,4	0,6	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
6,3	742,1	11,1	0,0	0,2
6,3	742,1	11,1	0,0	0,2

