

2 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																
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	250	72,11	17,1	19,9	8,5	282,6	0,9	0,1	0,6	0,3	2,3	231,4	297,0	30,2
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
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	12,84	0,1	9,9	0,1	89,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,4	2,3	0,0
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
Итого за прием пищи:				91,52	20,3	31,0	43,9	536,4	0,9	0,1	0,6	0,4	2,5	251,2	329,0	39,2
Обед																
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	49,16	10,5	10,6	21,3	223,3	10,7	0,1	0,1	0,3	0,1	49,1	147,5	41,8
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	60,01	22,5	22,9	11,3	342,0	0,9	0,1	0,2	0,0	0,0	26,0	203,4	30,3
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	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:				128,14	43,4	40,3	114,1	994,6	12,4	0,4	0,4	0,3	0,2	138,5	446,1	103,8
Полдник																
2008		ГРУША	100	37,83	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0
2008		ВАФЛИ	30	19,28	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	10,8	3,0
Итого за прием пищи:				57,11	1,2	1,3	33,5	153,2	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,8	26,8	15,0
Всего за день:				276,77	65,0	72,6	191,4	1 684,2	18,3	0,6	1,0	0,7	2,7	413,5	801,9	158,0
Сбалансированность:					1	1,1	2,9									

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	2,3	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	487,0	21,0	0,0	0,0
2,5	605,7	6,0	0,0	0,1
2,0	317,5	8,0	0,0	0,1
7,6	449,1	3,9	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
13,3	1 437,4	17,9	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
17,7	2 384,9	40,9	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	1,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
3,3	437,4	35,1	0,0	0,0

2,4	881,9	10,8	0,0	0,1
2,5	315,2	5,3	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
7,5	1 356,2	17,1	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
13,2	1 990,7	53,2	0,0	0,3

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,8	160,0	4,0	0,0	0,0
1,4	544,1	7,4	0,0	0,1
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
3,0	754,3	11,4	0,0	0,1
1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
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
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
6,0	2 347,9	23,0	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
10,9	3 516,2	34,4	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
0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
3,4	583,8	22,4	0,0	0,0

1,1	517,9	5,1	0,0	0,0
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
4,4	556,0	4,0	0,0	0,0
9,1	1 733,3	102,1	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
13,0	2 513,9	124,5	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	2,1	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	531,5	20,3	0,0	0,1
0,6	84,3	1,8	0,0	0,0
1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
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
6,1	1 847,1	22,4	0,0	0,1
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
8,9	2 772,5	46,7	0,0	0,2

Элементарные 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

1,7	534,2	7,3	0,0	0,1
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
1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
6,7	1 071,2	15,0	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
11,3	1 789,1	34,7	0,0	0,2

аральные вещества

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

0,7	239,3	12,0	0,0	0,0
0,0	2,3	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	463,8	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
4,4	556,0	4,0	0,0	0,0
15,2	1 685,5	17,9	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
19,1	2 609,8	40,9	0,0	0,3

Ферральные вещества

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

1,8	380,2	13,0	0,0	0,0
0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
0,0	1,8	0,0	0,0	0,0
0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
2,7	623,1	13,0	0,0	0,0

0,4	82,5	1,4	0,0	0,0
1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
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
0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
9,9	1 546,5	17,2	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
14,5	2 583,6	30,2	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
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
5,8	2 187,0	24,3	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
8,8	2 916,1	32,0	0,1	0,2

Минеральные вещества

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

1,0	76,8	0,5	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	2,1	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	323,0	9,5	0,0	0,0

1,7	682,6	6,9	0,0	0,1
0,3	126,0	0,0	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
0,6	33,0	0,0	0,0	0,0
6,6	1 428,3	14,7	0,0	0,3

0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
4,4	556,0	4,0	0,0	0,0
4,7	753,0	6,0	0,0	0,0
13,7	2 504,2	30,2	0,0	0,3

