

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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	35,58	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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	31,79	7,1	14,5	19,4	236,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	9,8	56,9	9,7
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	14,69	0,3	0,2	24,2	103,2	23,1	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	3,4	4,5
Итого за прием пищи:				82,06	14,6	28,2	95,8	700,4	23,7	0,2	0,2	0,2	0,3	166,2	227,3	53,3
Всего за день:				82,06	14,6	28,2	95,8	700,4	23,7	0,2	0,2	0,2	0,3	166,2	227,3	53,3
Сбалансированность:					1	1,9	6,5									

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	5,10	0,7	3,0	4,1	46,7	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	16,2	18,8	9,6
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	59,85	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	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,78	5,5	5,1	34,9	207,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	31,0	42,4	10,6
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,29	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	4,04	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:				82,06	29,3	28,7	83,9	711,8	2,8	0,2	0,2	0,1	0,0	90,3	279,3	64,2
Всего за день:				82,06	29,3	28,7	83,9	711,8	2,8	0,2	0,2	0,1	0,0	90,3	279,3	64,2
Сбалансированность:					1	1,0	2,9									

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	65,99	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	10,00	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0
		Хлеб Пшеничный	60	6,07	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8
Итого за прием пищи:				82,06	21,0	21,2	84,7	615,7	28,5	0,3	0,2	0,0	0,0	59,3	256,4	74,1
Всего за день:				82,06	21,0	21,2	84,7	615,7	28,5	0,3	0,2	0,0	0,0	59,3	256,4	74,1
Сбалансированность:					1	1,0	4,0									

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	6,13	0,8	2,5	4,5	44,2	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	12,4	6,6
2011	270	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	54,11	9,4	11,4	2,3	149,8	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,5	83,8	12,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,66	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	5,12	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	4,04	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:				82,06	16,9	20,1	85,0	589,5	9,0	0,1	0,1	0,1	0,1	80,9	205,9	61,8
Всего за день:				82,06	16,9	20,1	85,0	589,5	9,0	0,1	0,1	0,1	0,1	80,9	205,9	61,8
Сбалансированность:					1	1,2	5,0									

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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	42,25	9,4	11,4	3,0	151,7	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,4	88,1	12,9
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	30,88	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,89	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	4,04	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:				82,06	17,0	18,7	68,3	510,9	15,8	0,3	0,2	0,1	0,1	95,0	246,7	73,2
Всего за день:				82,06	17,0	18,7	68,3	510,9	15,8	0,3	0,2	0,1	0,1	95,0	246,7	73,2
Сбалансированность:					1	1,1	4,0									

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
Завтрак																
к/к	к/к	Кукуруза консервированная	30	7,36	0,9	0,1	1,9	11,6	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	16,7	5,7
2008	254	Сосиска отварная	60	27,15	6,7	14,7	0,2	160,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	97,5	12,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	200	14,37	7,3	6,7	46,5	275,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	41,4	56,5	14,2
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	15,79	0,3	0,1	27,3	113,1	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	20,3	10,8	10,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	13,35	3,6	4,8	36,1	202,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	40,5	9,0
Итого за прием пищи:				82,06	21,9	26,5	132,2	857,4	3,6	0,3	0,1	0,0	0,0	111,0	255,6	64,9
Всего за день:				82,06	21,9	26,5	132,2	857,4	3,6	0,3	0,1	0,0	0,0	111,0	255,6	64,9
Сбалансированность:					1	1,2	6,0									

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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 ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	48,40	9,1	17,0	8,5	223,8	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	11,9	92,3	11,8
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	23,16	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	6,46	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,04	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:				82,06	16,8	24,3	84,7	627,1	27,9	0,3	0,3	0,0	0,1	90,0	251,3	70,8
Всего за день:				82,06	16,8	24,3	84,7	627,1	27,9	0,3	0,3	0,0	0,1	90,0	251,3	70,8
Сбалансированность:					1	1,4	5,0									

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	215	35,63	7,2	10,5	40,3	285,5	1,7	0,2	0,0	0,1	0,0	110,1	173,7	48,2
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	41,31	7,5	14,8	23,2	256,9	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	145,7	103,9	10,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,12	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
Итого за прием пищи:				82,06	14,7	25,2	82,8	619,8	1,8	0,2	0,1	0,2	0,2	264,3	277,6	60,9
Всего за день:				82,06	14,7	25,2	82,8	619,8	1,8	0,2	0,1	0,2	0,2	264,3	277,6	60,9
Сбалансированность:					1	1,7	5,6									

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	64,34	7,1	7,2	6,5	121,1	8,9	0,0	0,1	0,0	0,1	30,5	74,7	15,6
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	7,78	8,3	7,3	37,8	249,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	26,3	185,3	124,5
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,89	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	50	5,05	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5
Итого за прием пищи:				82,06	19,4	14,8	84,3	550,2	9,7	0,3	0,2	0,0	0,1	80,8	306,6	160,9
Всего за день:				82,06	19,4	14,8	84,3	550,2	9,7	0,3	0,2	0,0	0,1	80,8	306,6	160,9
Сбалансированность:					1	0,8	4,3									

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	68,56	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	6,43	0,1	0,1	24,9	100,9	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	1,7	2,8
		Хлеб Пшеничный	60	7,07	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8
Итого за прием пищи:				82,06	29,9	30,3	98,8	789,2	2,9	0,2	0,2	0,3	0,0	62,9	312,5	76,2
Всего за день:				82,06	29,9	30,3	98,8	789,2	2,9	0,2	0,2	0,3	0,0	62,9	312,5	76,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,3									

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,7	239,3	12,0	0,0	0,0
0,8	99,2	1,3	0,0	0,0
0,7	77,1	0,5	0,0	0,0
2,1	415,6	13,9	0,0	0,0
2,1	415,6	13,9	0,0	0,0

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	139,7	3,4	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
1,0	64,3	0,8	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
5,0	549,1	8,9	0,0	0,1
5,0	549,1	8,9	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
3,8	1 269,5	12,1	0,0	0,1
3,8	1 269,5	12,1	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	86,0	1,2	0,0	0,0
0,9	128,5	2,0	0,0	0,1
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
2,7	323,6	3,9	0,0	0,1
2,7	323,6	3,9	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	159,3	3,2	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
4,2	1 315,9	15,2	0,0	0,1
4,2	1 315,9	15,2	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,2	29,7	0,0	0,0	0,0
1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1,3	85,7	1,0	0,0	0,0
0,2	103,6	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,9	55,0	0,0	0,0	0,0
4,6	325,6	1,8	0,0	0,0
4,6	325,6	1,8	0,0	0,0

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,7	68,7	0,2	0,0	0,0
1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
3,2	1 204,1	12,2	0,0	0,1
3,2	1 204,1	12,2	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
3,4	0,0	0,0	0,0	0,0
0,6	58,9	0,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
4,1	60,1	0,0	0,0	0,0
4,1	60,1	0,0	0,0	0,0

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	211,1	4,7	0,0	0,0
4,4	260,1	2,3	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
7,1	557,0	6,9	0,0	0,0
7,1	557,0	6,9	0,0	0,0

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
0,3	50,2	0,4	0,0	0,0
1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
3,8	531,2	7,0	0,0	0,2
3,8	531,2	7,0	0,0	0,2

