

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	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	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	13,13	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	5,05	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	40	6,83	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	36,0	8,0
Итого за прием пищи:				74,58	23,6	27,4	108,0	774,4	1,3	0,4	0,2	0,1	0,1	77,6	352,3	166,1
Всего за день:				74,58	23,6	27,4	108,0	774,4	1,3	0,4	0,2	0,1	0,1	77,6	352,3	166,1
Сбалансированность:						1	1,2	4,6								

6 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	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	9,79	1,3	10,2	7,8	129,0	5,9	0,0	0,0	0,2	0,0	29,1	42,0	19,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	49,88	9,9	11,2	5,4	162,7	2,4	0,0	0,1	0,3	0,0	20,6	95,1	19,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,26	5,3	4,8	34,0	201,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	29,4	41,4	10,4
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:				74,58	19,7	26,4	82,0	646,7	8,2	0,2	0,2	0,5	0,1	99,1	215,8	65,7
Всего за день:				74,58	19,7	26,4	82,0	646,7	8,2	0,2	0,2	0,5	0,1	99,1	215,8	65,7
Сбалансированность:					1	1,3	4,2									

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	8,6	200,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	79,8	12,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9
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	200/15/4	5,05	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 30	30	2,25	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9
Итого за прием пищи:				74,58	15,0	22,5	63,7	518,4	12,4	0,2	0,2	0,1	0,1	82,0	206,2	61,2
Всего за день:				74,58	15,0	22,5	63,7	518,4	12,4	0,2	0,2	0,1	0,1	82,0	206,2	61,2
Сбалансированность:					1	1,5	4,3									

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																
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	16,89	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	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	46,41	20,6	23,3	49,3	489,9	2,2	0,1	0,1	0,3	0,0	38,8	230,8	52,9
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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
Итого за прием пищи:				74,58	25,5	27,8	104,5	772,7	9,1	0,2	0,2	0,3	0,0	87,1	307,0	87,5
Всего за день:				74,58	25,5	27,8	104,5	772,7	9,1	0,2	0,2	0,3	0,0	87,1	307,0	87,5
Сбалансированность:					1	1,1	4,1									

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,8	44,0	0,0	0,0	0,0
7,9	576,0	6,4	0,0	0,1
7,9	576,0	6,4	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,6	426,3	5,9	0,0	0,1
4,6	426,3	5,9	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,2	42,3	0,0	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
4,9	1 813,9	16,8	0,0	0,2
4,9	1 813,9	16,8	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,2	34,7	0,0	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
2,6	463,7	89,0	0,0	0,4
2,6	463,7	89,0	0,0	0,4

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,7	290,3	12,9	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,3	26,4	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
3,2	553,1	21,9	0,0	0,0
3,2	553,1	21,9	0,0	0,0

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,9	278,5	3,7	0,0	0,0
1,5	288,4	5,4	0,0	0,0
1,0	63,0	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
4,6	695,0	9,8	0,0	0,1
4,6	695,0	9,8	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,2	4,7	0,0	0,1
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
4,5	271,8	2,3	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
8,1	646,9	7,5	0,0	0,1
8,1	646,9	7,5	0,0	0,1

Макральныйные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	220,2	11,1	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
1,6	447,1	20,1	0,0	0,0
1,6	447,1	20,1	0,0	0,0

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	156,9	3,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
3,5	1 059,6	12,7	0,0	0,1
3,5	1 059,6	12,7	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
2,0	352,7	5,8	0,0	0,1
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,9	747,2	10,7	0,0	0,2
4,9	747,2	10,7	0,0	0,2

