

4 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																
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	33,90	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	20,00	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	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	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:				63,66	17,8	13,6	96,3	579,0	1,6	0,2	0,1	0,0	0,1	92,1	280,6	85,6
Всего за день:				63,66	17,8	13,6	96,3	579,0	1,6	0,2	0,1	0,0	0,1	92,1	280,6	85,6
Сбалансированность:						1	0,8	5,4								

5 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	Мg, мг
Обед																
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	48,15	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	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	230	25,40	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	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:				81,01	17,5	25,4	80,7	622,0	17,6	0,3	0,3	0,1	0,1	106,7	261,7	81,1
Всего за день:				81,01	17,5	25,4	80,7	622,0	17,6	0,3	0,3	0,1	0,1	106,7	261,7	81,1
Сбалансированность:						1	1,5	4,6								

7 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																
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9
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	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	21,61	11,5	8,6	52,1	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	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	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:				86,51	35,0	31,7	104,1	841,7	1,3	0,5	0,3	0,2	0,1	83,3	476,7	216,1
Всего за день:				86,51	35,0	31,7	104,1	841,7	1,3	0,5	0,3	0,2	0,1	83,3	476,7	216,1
Сбалансированность:					1	0,9	3,0									

8 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																
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 100	100	69,79	20,0	29,7	3,5	361,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0,0	35,2	183,8	24,8
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	21,61	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	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:				102,68	27,6	37,2	81,0	771,1	19,4	0,3	0,3	0,1	0,1	118,4	341,8	85,2
Всего за день:				102,68	27,6	37,2	81,0	771,1	19,4	0,3	0,3	0,1	0,1	118,4	341,8	85,2
Сбалансированность:					1	1,3	2,9									

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																
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	8,45	0,8	2,1	4,1	38,5	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	19,3	8,5
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	52,55	30,3	35,9	52,6	655,2	2,7	0,2	0,2	0,4	0,0	47,0	312,4	64,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	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	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:				70,76	34,2	38,2	96,0	865,8	5,3	0,2	0,3	0,4	0,0	77,6	365,3	87,7
Всего за день:				70,76	34,2	38,2	96,0	865,8	5,3	0,2	0,3	0,4	0,0	77,6	365,3	87,7
Сбалансированность:					1	1,1	2,8									

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
6,0	359,4	3,1	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
8,7	630,4	7,2	0,0	0,1
8,7	630,4	7,2	0,0	0,1

Макральныйные 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
1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,9	447,9	6,2	0,0	0,1
4,9	447,9	6,2	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
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
4,7	1 771,6	16,8	0,0	0,2
4,7	1 771,6	16,8	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
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
2,4	429,0	89,0	0,0	0,4
2,4	429,0	89,0	0,0	0,4

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2,0	1 246,5	13,8	0,0	0,1
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,4	1 498,3	17,5	0,0	0,1
4,4	1 498,3	17,5	0,0	0,1

Макрэлементы				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,0	384,2	7,1	0,0	0,0
1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,5	535,6	8,2	0,0	0,1
4,5	535,6	8,2	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
6,0	359,2	3,1	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
9,2	722,1	8,3	0,0	0,1
9,2	722,1	8,3	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,0	317,5	8,0	0,0	0,1
1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,0
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
5,4	1 565,3	20,8	0,0	0,2
5,4	1 565,3	20,8	0,0	0,2

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	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	1 343,4	15,7	0,0	0,1
4,2	1 343,4	15,7	0,0	0,1

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	115,2	2,0	0,0	0,0
2,7	484,3	8,0	0,0	0,2
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,1	652,3	10,1	0,0	0,2
4,1	652,3	10,1	0,0	0,2

