

## 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
<b>Обед</b>																
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ	250	20,98	1,8	2,7	11,1	76,2	8,7	0,1	0,0	0,2	0,0	39,0	48,2	21,6
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
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	17,50	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>93,10</b>	<b>25,5</b>	<b>28,4</b>	<b>103,6</b>	<b>773,4</b>	<b>10,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>114,4</b>	<b>434,4</b>	<b>226,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>93,10</b>	<b>25,5</b>	<b>28,4</b>	<b>103,6</b>	<b>773,4</b>	<b>10,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>114,4</b>	<b>434,4</b>	<b>226,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,1</b>									











## 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
<b>Обед</b>																
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	17,17	2,2	5,2	16,4	122,2	6,7	0,1	0,1	0,2	0,0	51,6	70,0	26,5
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>80,83</b>	<b>20,0</b>	<b>18,8</b>	<b>112,7</b>	<b>701,2</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>143,7</b>	<b>350,5</b>	<b>112,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>80,83</b>	<b>20,0</b>	<b>18,8</b>	<b>112,7</b>	<b>701,2</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>143,7</b>	<b>350,5</b>	<b>112,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>5,6</b>									





## 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	Mg, мг
<b>Обед</b>																
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	18,74	5,7	3,0	19,1	126,4	4,9	0,2	0,1	0,2	0,0	44,8	80,2	33,4
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>99,75</b>	<b>23,2</b>	<b>28,4</b>	<b>99,9</b>	<b>748,5</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>151,6</b>	<b>341,9</b>	<b>114,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>99,75</b>	<b>23,2</b>	<b>28,4</b>	<b>99,9</b>	<b>748,5</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>151,6</b>	<b>341,9</b>	<b>114,5</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>4,3</b>									











## 8 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
<b>Обед</b>																
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	20,34	2,1	2,8	17,6	104,7	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	31,7	60,4	25,4
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>123,02</b>	<b>29,8</b>	<b>40,0</b>	<b>98,6</b>	<b>875,8</b>	<b>26,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>150,1</b>	<b>402,2</b>	<b>110,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>123,02</b>	<b>29,8</b>	<b>40,0</b>	<b>98,6</b>	<b>875,8</b>	<b>26,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>150,1</b>	<b>402,2</b>	<b>110,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,3</b>									





## 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
<b>Обед</b>																
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	24,43	7,0	2,9	17,5	124,3	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	33,6	64,2	27,2
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
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 200	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>101,97</b>	<b>23,8</b>	<b>27,2</b>	<b>93,8</b>	<b>717,0</b>	<b>23,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>132,9</b>	<b>308,8</b>	<b>102,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>101,97</b>	<b>23,8</b>	<b>27,2</b>	<b>93,8</b>	<b>717,0</b>	<b>23,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>132,9</b>	<b>308,8</b>	<b>102,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,9</b>									



## 10 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
<b>Обед</b>																
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	22,48	2,9	2,9	20,7	121,0	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	31,9	63,8	27,2
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	52,55	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>84,79</b>	<b>30,7</b>	<b>31,1</b>	<b>119,3</b>	<b>880,6</b>	<b>9,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>96,0</b>	<b>374,2</b>	<b>105,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>84,79</b>	<b>30,7</b>	<b>31,1</b>	<b>119,3</b>	<b>880,6</b>	<b>9,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>96,0</b>	<b>374,2</b>	<b>105,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,9</b>									



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,9	382,4	4,0	0,0	0,0
1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
6,0	359,2	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
<b>9,6</b>	<b>1 012,6</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>9,6</b>	<b>1 012,6</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,0	735,0	9,0	0,0	0,1
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
<b>6,9</b>	<b>1 182,9</b>	<b>15,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>6,9</b>	<b>1 182,9</b>	<b>15,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>





Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	335,5	5,8	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
<b>5,8</b>	<b>2 107,1</b>	<b>22,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>5,8</b>	<b>2 107,1</b>	<b>22,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,2	485,8	4,4	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
<b>3,5</b>	<b>914,8</b>	<b>93,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
<b>3,5</b>	<b>914,8</b>	<b>93,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,0	485,6	4,5	0,0	0,0
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
<b>6,4</b>	<b>1 983,9</b>	<b>22,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>6,4</b>	<b>1 983,9</b>	<b>22,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	373,6	4,9	0,0	0,0
2,0	384,5	7,2	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
<b>5,6</b>	<b>909,3</b>	<b>13,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>5,6</b>	<b>909,3</b>	<b>13,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>





Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
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
<b>10,2</b>	<b>1 047,7</b>	<b>12,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>10,2</b>	<b>1 047,7</b>	<b>12,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,0	496,5	4,8	0,0	0,0
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
<b>6,4</b>	<b>2 061,9</b>	<b>25,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>6,4</b>	<b>2 061,9</b>	<b>25,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	502,2	5,0	0,0	0,0
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
<b>5,3</b>	<b>1 845,6</b>	<b>20,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>5,3</b>	<b>1 845,6</b>	<b>20,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	509,4	4,8	0,0	0,0
2,4	422,7	6,9	0,0	0,2
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,4</b>	<b>984,8</b>	<b>11,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>4,4</b>	<b>984,8</b>	<b>11,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

