

Минеральные вещества

2 день

Минеральные вещества

[illegible]

3 день

[illegible]

4 день

[illegible]

5 день

[illegible]

6 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества											
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																								
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	20,28	6,0	10,7	31,8	247,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	111,7	97,2	16,9	0,4	188,2	9,0	0,0	0,0			
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	20,00	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0			
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	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0			
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,92	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0			
2008		ЙОГУРТ	125	25,59	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:				74,71	16,6	18,3	71,2	534,0	2,2	0,2	0,5	0,2	1,0	301,8	316,2	48,3	2,1	485,1	17,1	0,0	0,1			
Обед																								
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	35,47	9,6	10,1	23,5	223,7	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,9	109,7	26,9	1,4	444,9	6,1	0,0	0,1			
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	21,94	0,6	3,7	2,2	45,2	10,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11,1	20,6	9,7	0,6	125,7	1,4	0,0	0,0			
2008	254	Соусика отварная	59	29,42	6,6	14,4	0,2	156,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,2	95,6	11,8	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0			
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0			
2011	375	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	15,06	0,2	0,2	28,7	118,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	7,3	7,2	0,3	94,8	2,9	0,0	0,0			
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:				114,15	25,5	33,5	109,6	844,4	16,0	0,4	0,2	0,3	0,2	133,1	309,4	79,4	5,3	781,8	11,2	0,0	0,1			
За весь за день:				188,86	42,1	51,8	180,9	1 378,4	18,2	0,5	0,7	0,5	1,3	434,8	625,6	127,7	7,4	1 266,9	28,3	0,0	0,1			
%балансированность:				1	1,2	4,3													1	1,2	4,3			

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	78,67	30,6	22,0	52,5	535,5	0,5	0,1	0,5	0,1	0,2	342,7	384,1	48,9	1,2	381,6	4,7	0,0	0,1
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	0,4	36,8	0,0	0,0	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	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				85,24	33,7	23,2	87,7	699,6	0,5	0,1	0,5	0,1	0,2	361,1	413,8	57,9	2,0	431,9	4,7	0,0	0,1
Обед																					
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	270	31,06	7,5	3,1	18,9	134,2	7,6	0,1	0,1	0,2	0,0	36,1	69,3	29,3	1,2	542,4	5,4	0,0	0,0
2011	279	ТЕФЕЛИ 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	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
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	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
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	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				103,62	22,8	23,2	85,1	642,2	19,5	0,3	0,3	0,2	0,1	114,0	277,5	90,9	4,8	1 584,9	17,7	0,0	0,1
Всего за день:				188,86	56,5	46,4	172,9	1 341,8	20,0	0,5	0,8	0,4	0,3	475,1	691,3	148,8	6,8	2 016,8	22,4	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	0,8	3,1														

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	36,88	11,2	20,5	20,6	313,3	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	290,3	168,9	16,6	0,9	70,7	0,5	0,0	0,0
2011	14	ВЕТЧИНА	30	20,00	5,2	10,2	0,1	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0
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	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,01	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				84,50	23,1	43,1	65,8	723,9	0,6	0,1	0,2	0,2	0,3	410,5	292,4	49,3	2,2	316,2	9,5	0,0	0,0
Обед																					
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	38,72	8,4	7,6	20,7	185,6	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,7	107,4	32,3	1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5	2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
2008		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	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
		ПЕЧЕНЬЕ	20	7,95	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	18,0	4,0	0,4	22,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				104,36	38,4	39,9	126,5	1 021,0	11,1	0,3	0,3	0,5	0,0	103,1	423,3	107,5	5,7	1 170,4	13,5	0,0	0,2
Всего за день:				188,86	61,5	83,0	192,3	1 744,9	11,7	0,5	0,5	0,7	0,3	513,6	715,7	156,8	8,0	1 486,7	22,9	0,0	0,3
Сбалансированность:					1	1,3	3,1														

Овощи по сезону
С-витаминация производится ежедневно