

1 день

[illegible]

2 день

[illegible]

3 день

[illegible]

4 день

Сборник рецептов	№ технологической рецептуры	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг

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				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																					
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	3,4	0,0	0,0	0,0	
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	0,6	58,9	0,0	0,0	
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	0,0	1,2	0,0	0,0	
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	4,1	60,1	0,0	0,0	
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	4,1	60,1	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,7	5,6														

9 день

Сборник рецептур	№ 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																					
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	64,34	7,1	7,2	6,5	121,1	8,9	0,0	0,1	0,0	30,5	74,7	15,6	1,3	211,1	4,7	0,0	0,0	
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	26,3	185,3	124,5	4,4	260,1	2,3	0,0	0,0	
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	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный	50	5,05	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	19,4	14,8	84,3	550,2	9,7	0,3	0,2	0,0	80,8	306,6	160,9	7,1	557,0	6,9	0,0	0,0	
Всего за день:				82,06	19,4	14,8	84,3	550,2	9,7	0,3	0,2	0,0	80,8	306,6	160,9	7,1	557,0	6,9	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,8	4,3														

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, 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	
																					Углеводы, г
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	2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
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	0,3	50,2	0,4	0,0	0,0
		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	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
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	3,8	531,2	7,0	0,0	0,2
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	3,8	531,2	7,0	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,3														

Овощи по сезону
С-витаминизация производится ежедневно