

2 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	К, мг	
Завтрак																			
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	4.54	1.08	2.98	8.29	64.21	2.98	0.01	0.03	0.00	0.00	27.79	29.45	14.91	0.96	214.41	
2022	ТК № 38	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	70/25	5.04	11.03	17.43	14.22	310.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	6.78	2.06	11.91	14.00	171.72	6.79	0.08	0.07	0.04	0.12	28.68	55.91	19.76	0.81	499.05	
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	10.77	0.29	0.12	21.49	90.21	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	
2008		ЯБЛОКО	147	23.53	0.59	0.59	14.41	69.09	14.70	0.04	0.03	0.01	0.00	23.52	16.17	11.76	3.23	408.66	
Итого за прием пищи:				50.66	17.70	33.38	89.37	787.63	48.47	0.21	0.17	0.06	0.12	104.28	145.24	63.96	6.95	#####	
Всего за день:				50.66	17.70	33.38	89.37	787.63	48.47	0.21	0.17	0.06	0.12	104.28	145.24	63.96	6.95	#####	
Сбалансированность:					1	1,9	5,0												

3 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	К, мг	
Завтрак																			
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	9.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15	2.91	9.91	12.20	28.77	265.97	0.07	0.06	0.07	0.07	0.09	204.81	131.29	15.47	1.01	74.64	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5.49	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	
Итого за прием пищи:				17.63	13.53	12.74	65.32	430.97	1.67	0.15	0.12	0.07	0.09	224.61	178.69	30.27	5.13	369.04	
Всего за день:				17.63	13.53	12.74	65.32	430.97	1.67	0.15	0.12	0.07	0.09	224.61	178.69	30.27	5.13	369.04	
Сбалансированность:					1	0,9	4,8												

8 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	К, мг
Завтрак																		
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	10.45	4.96	4.49	0.27	61.30	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15	2.91	9.91	12.20	28.77	265.97	0.07	0.06	0.07	0.07	0.09	204.81	131.29	15.47	1.01	74.64
		КОЛБАСА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2022	ТК № 40	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.65	0.20	0.00	7.30	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40
		ФРУКТЫ КОНДИТЕР	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:				14.01	17.72	17.04	53.30	438.85	0.07	0.15	0.25	0.17	0.98	231.93	235.64	27.42	3.52	185.39
Всего за день:				14.01	17.72	17.04	53.30	438.85	0.07	0.15	0.25	0.17	0.98	231.93	235.64	27.42	3.52	185.39
Сбалансированность:					1	1,0	3,0											

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	К, мг	
Завтрак																			
2022	ТК № 32	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	70/25	2.62	6.90	12.47	13.42	210.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	6.70	2.07	11.49	13.98	167.81	6.78	0.08	0.07	0.04	0.12	27.93	55.77	19.69	0.80	498.28	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5.49	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	
		ФРУКТЫ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:				14.81	12.59	24.50	63.95	543.61	8.38	0.17	0.12	0.04	0.12	47.73	103.17	34.49	4.92	792.68	
Всего за день:				14.81	12.59	24.50	63.95	543.61	8.38	0.17	0.12	0.04	0.12	47.73	103.17	34.49	4.92	792.68	
Сбалансированность:					1	1,9	5,1												

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	К, мг	
Завтрак																			
		КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		БУЛОЧКА С СЫРОМ ТВЕРДЫМ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.83	3.75	3.01	24.41	141.00	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.00	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	
		ФРУКТЫ (КОНДИТЕР)	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:				1.83	6.40	3.36	41.37	222.58	0.52	0.10	0.14	0.02	0.00	118.62	130.38	35.09	2.47	261.69	
Всего за день:				1.83	6.40	3.36	41.37	222.58	0.52	0.10	0.14	0.02	0.00	118.62	130.38	35.09	2.47	261.69	
Сбалансированность:					1	0,5	6,5												

ЭТВА

I, мкг	Se, мг	F, мг
12.53	0.00	0.01
1.04	0.01	0.01
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
2.00	0.00	0.01
17.81	0.01	0.03
17.81	0.01	0.03

ЭТВА

I, мкг	Se, мг	F, мг
5.21	0.00	0.01
0.00	0.00	0.00
5.46	0.00	0.02
0.30	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
2.94	0.00	0.01
16.15	0.00	0.04
16.15	0.00	0.04

ЭТВА

I, мкг	Se, мг	F, мг
0.00	0.00	0.00
0.63	0.01	0.02
2.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
4.87	0.01	0.02
4.87	0.01	0.02

эСТВа

I, мкг	Se, мг	F, мг
5.46	0.01	0.06
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
2.00	0.00	0.01
9.70	0.01	0.07
9.70	0.01	0.07

ЭТВА

I, мкг	Se, мг	F, мг
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00

ЭТВА

I, мкг	Se, мг	F, мг
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
9.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
11.24	0.00	0.00
11.24	0.00	0.00

эСТВа

I, мкг	Se, мг	F, мг
3.12	0.00	0.01
5.48	0.00	0.02
0.30	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
11.14	0.00	0.03
11.14	0.00	0.03

эСТВа

I, мкг	Se, мг	F, мг
8.05	0.01	0.02
0.63	0.01	0.02
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
10.92	0.02	0.04
10.92	0.02	0.04

эСТВа

I, мкг	Se, мг	F, мг
0.00	0.00	0.00
5.48	0.00	0.02
2.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
9.72	0.00	0.02
9.72	0.00	0.02

ЭТВА

I, мкг	Se, мг	F, мг
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
9.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
11.24	0.00	0.00
11.24	0.00	0.00

