



















## 5 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	
<b>Обед</b>																			
2012	38	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	3.62	11.37	15.70	5.57	209.05	0.39	0.05	0.10	0.18	0.12	27.10	123.95	20.79	1.89	238.33	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2.08	3.63	3.07	23.21	135.09	0.00	0.04	0.01	0.01	0.05	6.80	27.18	4.92	0.62	42.21	
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	
2011	439	ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	80	3.04	6.23	2.35	40.23	206.78	0.81	0.08	0.04	0.00	0.02	13.79	54.86	10.91	0.65	133.76	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9.39</b>	<b>24.08</b>	<b>21.47</b>	<b>93.27</b>	<b>662.50</b>	<b>1.20</b>	<b>0.24</b>	<b>0.18</b>	<b>0.19</b>	<b>0.19</b>	<b>54.89</b>	<b>240.79</b>	<b>44.22</b>	<b>4.76</b>	<b>468.70</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>9.39</b>	<b>24.08</b>	<b>21.47</b>	<b>93.27</b>	<b>662.50</b>	<b>1.20</b>	<b>0.24</b>	<b>0.18</b>	<b>0.19</b>	<b>0.19</b>	<b>54.89</b>	<b>240.79</b>	<b>44.22</b>	<b>4.76</b>	<b>468.70</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</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					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	
<b>Обед</b>																			
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	8.73	13.40	13.54	12.25	225.29	16.70	0.05	0.12	0.04	0.16	56.85	140.18	29.29	2.36	396.43	
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	
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	
2011	425	БУЛОЧКА ВЫБОРГСКАЯ С ПОВИДЛОМ	80	2.41	5.49	11.48	47.72	315.84	0.01	0.07	0.03	0.00	0.00	13.79	45.29	8.78	0.56	79.27	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18.49</b>	<b>23.81</b>	<b>36.86</b>	<b>98.21</b>	<b>820.52</b>	<b>23.49</b>	<b>0.27</b>	<b>0.25</b>	<b>0.08</b>	<b>0.28</b>	<b>105.77</b>	<b>276.04</b>	<b>65.36</b>	<b>5.32</b>	<b>#####</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>18.49</b>	<b>23.81</b>	<b>36.86</b>	<b>98.21</b>	<b>820.52</b>	<b>23.49</b>	<b>0.27</b>	<b>0.25</b>	<b>0.08</b>	<b>0.28</b>	<b>105.77</b>	<b>276.04</b>	<b>65.36</b>	<b>5.32</b>	<b>#####</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>4,1</b>												







**эСТВа**

I, мкг	Se, мг	F, мг
5.46	0.01	0.06
0.51	0.01	0.01
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
<b>8.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>
<b>8.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>





**эСТВа**

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
0.59	0.00	0.00
<b>2.83</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>2.83</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>



**эСТВа**

I, мкг	Se, мг	F, мг
7.17	0.00	0.04
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
<b>9.41</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>
<b>9.41</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>



**эСТВа**

I, мкг	Se, мг	F, мг
0.00	0.00	0.00
5.48	0.00	0.02
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
2.91	0.02	0.01
<b>10.63</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>
<b>10.63</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>



**эСТВа**

I, мкг	Se, мг	F, мг
6.28	0.00	0.03
0.51	0.01	0.01
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
1.69	0.02	0.01
<b>10.72</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>
<b>10.72</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>





**эСТВа**

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
2.31	0.02	0.01
<b>4.55</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>
<b>4.55</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>



**эСТВа**

<b>I, мкг</b>	<b>Se, мг</b>	<b>F, мг</b>
5.46	0.01	0.06
0.51	0.01	0.01
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
<b>8.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>
<b>8.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>



**эСТВа**

<b>I, мкг</b>	<b>Se, мг</b>	<b>F, мг</b>
0.00	0.00	0.00
5.48	0.00	0.02
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
<b>7.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>
<b>7.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>



**эСТВа**

I, мкг	Se, мг	F, мг
3.12	0.00	0.01
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
<b>5.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>
<b>5.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>





**ЭТВА**

<b>I, мкг</b>	<b>Se, мг</b>	<b>F, мг</b>
8.82	0.00	0.04
5.48	0.00	0.02
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.80	0.01	0.01
<b>17.34</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>
<b>17.34</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>





