









































## 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>Завтрак</b>																			
		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	
2022	ТК № 30	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.89	3.20	3.40	12.30	100.50	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0.89</b>	<b>5.85</b>	<b>3.75</b>	<b>29.26</b>	<b>182.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.20</b>	<b>34.80</b>	<b>7.60</b>	<b>1.60</b>	<b>54.40</b>	
<b>Обед</b>																			
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	6.15	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22.23</b>	<b>18.32</b>	<b>25.38</b>	<b>50.49</b>	<b>504.68</b>	<b>23.48</b>	<b>0.20</b>	<b>0.22</b>	<b>0.08</b>	<b>0.28</b>	<b>91.98</b>	<b>230.75</b>	<b>56.58</b>	<b>4.76</b>	<b>949.11</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>23.12</b>	<b>24.17</b>	<b>29.13</b>	<b>79.75</b>	<b>686.76</b>	<b>23.48</b>	<b>0.27</b>	<b>0.25</b>	<b>0.08</b>	<b>0.28</b>	<b>99.18</b>	<b>265.55</b>	<b>64.18</b>	<b>6.36</b>	<b>#####</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>3,3</b>												







**ЭТВА**

I, мкг	Se, мг	F, мг
0.00	0.00	0.00
1.04	0.01	0.01
9.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
<b>12.28</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
0.00	0.00	0.00
5.46	0.01	0.06
0.51	0.01	0.01
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>8.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>
<b>20.49</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>





**ЭТВА**

<b>I, мкг</b>	<b>Se, мг</b>	<b>F, мг</b>
0.00	0.00	0.00
5.48	0.00	0.02
0.30	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>8.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>
2.35	0.00	0.01
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>4.59</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>
<b>12.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>



**эСТВа**

<b>I, мкг</b>	<b>Se, мг</b>	<b>F, мг</b>
0.00	0.00	0.00
0.63	0.01	0.02
2.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>4.87</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>
3.76	0.00	0.02
7.17	0.00	0.04
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>13.17</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>
<b>18.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0.08</b>



**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
<b>7.70</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>
4.52	0.00	0.02
0.00	0.00	0.00
5.48	0.00	0.02
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>12.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>
<b>19.94</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>



**ЭТВА**

<b>I, мкг</b>	<b>Se, мг</b>	<b>F, мг</b>
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
9.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>11.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
0.51	0.01	0.01
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>2.75</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>13.99</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>





**ЭТВА**

<b>I, мкг</b>	<b>Se, мг</b>	<b>F, мг</b>
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
<b>2.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>2.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>4.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>



**эСТВа**

<b>I, мкг</b>	<b>Se, мг</b>	<b>F, мг</b>
3.12	0.00	0.01
5.48	0.00	0.02
0.30	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>11.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>
2.35	0.00	0.01
5.46	0.01	0.06
0.51	0.01	0.01
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>10.56</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>
<b>21.70</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>



**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
<b>10.92</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
5.48	0.00	0.02
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>7.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>
<b>18.64</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</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
2.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>9.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>

0.00	0.00	0.00
3.12	0.00	0.01
0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>5.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>
<b>15.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>





**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
<b>2.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>

0.00	0.00	0.00
8.82	0.00	0.04
5.48	0.00	0.02
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>16.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>
<b>18.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>



**ЭТВА**

<b>I, мкг</b>	<b>Se, мг</b>	<b>F, мг</b>
0.00	0.00	0.00
1.04	0.01	0.01
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>3.28</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
0.00	0.00	0.00
5.46	0.01	0.06
0.51	0.01	0.01
0.00	0.00	0.00
2.24	0.00	0.00
<b>8.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>
<b>11.49</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>

