













## 4 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>																			
2011	82	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	6.30	2.00	5.75	12.65	111.11	8.54	0.04	0.05	0.22	0.00	52.20	51.88	25.74	1.26	368.41	
2022	ТК № 38	ТЕФТЕЛИС СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	70/25	2.82	6.29	9.94	8.11	177.23	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	
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>16.47</b>	<b>13.21</b>	<b>27.53</b>	<b>59.00</b>	<b>567.73</b>	<b>15.32</b>	<b>0.19</b>	<b>0.15</b>	<b>0.26</b>	<b>0.12</b>	<b>87.33</b>	<b>142.45</b>	<b>53.03</b>	<b>3.66</b>	<b>921.09</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>16.47</b>	<b>13.21</b>	<b>27.53</b>	<b>59.00</b>	<b>567.73</b>	<b>15.32</b>	<b>0.19</b>	<b>0.15</b>	<b>0.26</b>	<b>0.12</b>	<b>87.33</b>	<b>142.45</b>	<b>53.03</b>	<b>3.66</b>	<b>921.09</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>2,1</b>	<b>4,5</b>												









## 6 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	77	СУП РЫБНЫЙ	200	5.76	4.00	2.40	15.40	110.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
2012	305	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	1.51	8.54	4.80	12.09	109.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.88	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10.80</b>	<b>15.39</b>	<b>7.55</b>	<b>51.75</b>	<b>331.11</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>Всего за день:</b>				<b>10.80</b>	<b>15.39</b>	<b>7.55</b>	<b>51.75</b>	<b>331.11</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>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>3,4</b>												







## 8 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	
<b>Обед</b>																			
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	3.22	8.40	7.20	29.48	241.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
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	
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>13.19</b>	<b>20.22</b>	<b>31.51</b>	<b>81.14</b>	<b>731.19</b>	<b>6.78</b>	<b>0.15</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>	<b>0.12</b>	<b>35.13</b>	<b>90.57</b>	<b>27.29</b>	<b>2.40</b>	<b>552.68</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>13.19</b>	<b>20.22</b>	<b>31.51</b>	<b>81.14</b>	<b>731.19</b>	<b>6.78</b>	<b>0.15</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>	<b>0.12</b>	<b>35.13</b>	<b>90.57</b>	<b>27.29</b>	<b>2.40</b>	<b>552.68</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>4,0</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>																			
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	
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	7.51	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	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>21.01</b>	<b>4.92</b>	<b>11.84</b>	<b>38.24</b>	<b>279.39</b>	<b>6.78</b>	<b>0.15</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>	<b>0.12</b>	<b>35.13</b>	<b>90.57</b>	<b>27.29</b>	<b>2.40</b>	<b>552.68</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>21.01</b>	<b>4.92</b>	<b>11.84</b>	<b>38.24</b>	<b>279.39</b>	<b>6.78</b>	<b>0.15</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>	<b>0.12</b>	<b>35.13</b>	<b>90.57</b>	<b>27.29</b>	<b>2.40</b>	<b>552.68</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>2,4</b>	<b>7,8</b>												



**эСТВа**

<b>I, мкг</b>	<b>Se, мг</b>	<b>F, мг</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>8.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>



**эСТВа**

I, мкг	Se, мг	F, мг
2.35	0.00	0.01
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>4.59</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>
<b>4.59</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>





**эСТВа**

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



**эСТВа**

<b>I, мкг</b>	<b>Se, мг</b>	<b>F, мг</b>
5.65	0.00	0.03
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>13.37</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>
<b>13.37</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>



**ЭТВА**

I, мкг	Se, мг	F, мг
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>2.75</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>



<b>эСТВа</b>		
<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
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>2.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>





**эТВа**

I, мкг	Se, мг	F, мг
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>10.56</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>



**эСТВа**

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



**эСТВа**

I, мкг	Se, мг	F, мг
4.52	0.00	0.02
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>9.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>
<b>9.88</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
0.00	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>7.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>

