



1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са,мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	Каша пшениная вязкая	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0,18	1,29	0,05	0,13	129	52,89	197,37	2,58
2008	433	Какао с молоком	200	3,8	3,0	24,35	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9
2008		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
2008		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	13	Масло (порциями)	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,0	0	0,11	0,15	1,5	0	3	0
	14	Сыр (порциями)	15	3,42	4,41	0	53,96	0	0	0,05	0,11	130,68	5,45	74,25	0,15
Итого за прием пищи:			580	19,83	29,72	98,75	746,44	0,28	11,79	0,21	1,99	400,18	110,34	423,22	6,83
Всего за день:				19,83	29,72	98,75	746,44	0,28	11,79	0,21	1,99	400,18	110,34	423,22	6,83
Сбалансированность				0,9	1,3	1									

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	285	Тефтели мясные с рисом	100	15	13,8	7	208	0,04	2	0	2,2	10	20	144	2
2011	331	Макароны отварные	200	7,25	6,0	46,38	268,38	0,08	0	0,05	1,06	14,66	9,38	48	1,06
2005	430	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	61,0	0	0	0	0	12,9	6,1	8,2	0,8
2008		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:			550	26,35	20,10	93,58	655,78	0,22	2	0,05	4,26	49,06	51,98	242,2	4,86
Всего за день:				26,35	20,10	93,58	655,78	0,22	2	0,05	4,26	49,06	51,98	242,2	4,86
Сбалансированность				1,2	0,9	1									

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	230	30	21,8	56,9	322,4	0,09	0,8	134,55	0,1	222,1	55,73	437,66	1,34
2005	389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
2008	005	Йогурт	100	2,8	2,5	4,5	56,50	0,0	0,7	0	0	120	14	95,04	0
2008	13	Масло (порциями)	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0	0	0,11	0,15	1,5	0	3	0
2008		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:			565	37,75	37,05	106,85	694,6	0,21	5,5	134,66	1,45	369,1	100,23	585,7	5,14
Всего за день:				37,75	37,05	106,85	694,6	0,21	5,5	134,66	1,45	369,1	100,23	585,7	5,14
Сбалансированность				1,7	1,6	1,1									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	229	Рыба припущенная	100	22,44	7,21	0	152,3	0,17	0	0,02	0,4	16,03	24,05	164,33	0,6
2005	335	Пюре картофельное	200	4,27	6,8	28,53	191,87	0,27	13,7	0	0,3	47,3	38,8	112,27	1,6
2010	33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	35,15	20,90	40,97	1,33
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
2008		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:			650	32,54	20,5	93,69	687,47	0,58	23,2	0,03	2,2	130,98	116,25	382,57	5,23
Всего за день:				32,54	20,5	93,69	687,47	0,58	23,2	0,03	2,2	130,98	116,25	382,57	5,23
Сбалансированность				1,4	0,9	1									

5-день

Сборник рецептур	№ тех- нологи- ческой карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са,мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	265	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	59,38	249,13	2,74
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	61	0	0	0	0	12,9	6,1	8,2	0,8
2008		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
2008		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008		Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	22,9	14	41,9	1
Итого за прием пищи:			700	30,58	22,05	97,11	711,65	0,18	1,26	60	1,6	96,78	89,98	310,33	6,74
Всего за день:				30,58	22,05	97,11	711,65	0,18	1,26	60	1,6	96,78	89,98	310,33	6,74
Сбалансированность				1,4	1	1									

[illegible]

Сборник рецептур	№ тех- нологи- ческой карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са,мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	306	Голубцы ленивые	200	17,9	22,5	15,4	337	0	24,2	0	4,8	75,5	40,7	184,8	3,4
2008		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
2005	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,40	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
2008		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:			550	23,6	24,5	72,7	609,4	0,39	29,51	97,72	1,2	107,73	92,63	295,38	6,23
Всего за день:				23,6	24,5	72,7	609,4	0,39	29,51	97,72	1,2	107,73	92,63	295,38	6,23
Сбалансированность				1	1,1	0,8									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	214	Омлет натуральный	200	19,29	31,85	3,64	378,56	0,11	0	0,36	6,55	152,88	25,48	331,24	3,64
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	61,0	0	0	0	0	12,9	6,1	8,2	0,8
2008	005	Йогурт	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,0	0,7	0	0	120	14	95,04	0
2008		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:			550	26,09	34,65	48,34	614,46	0,23	10	0,37	8,65	201,38	65,98	407,24	7,54
Всего за день:				26,09	34,65	48,34	614,46	0,23	10	0,37	8,65	201,38	65,98	407,24	7,54
Сбалансированность				1,1	1,5	0,5									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca,мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	258	Жаркое по-домашнему	220	22,5	23,5	20,3	382,4	0,2	10,5	0	3,2	26,9	47,3	238,5	3,7
2005	389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
2011	47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,68	0,03	25,3	0,0	2,12	42,08	14,36	31,01	0,59
2008		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:			570	28,9	28,9	73,84	673,28	25,52	39,8	0	6,52	94,48	92,16	319,51	8,09
Всего за день:				28,9	28,9	73,84	673,28	25,52	39,8	0	6,52	94,48	92,16	319,51	8,09
Сбалансированность				1,3	1,2	0,8									

Сборник рецептур	№ тех- нологи- ческой карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са,мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2005	335	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	0,18	24,22	34	0	49,30	37	115,46	1,34
2011	260	Гуляш из курицы	100	14,55	16,79	2,89	221	0,0	0,92	0	0	0	0	0	0
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,40	107	0,02	1	0,01	0,0	61	7	45	1
2008		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:			550	23,93	24,79	77,65	629,4	0,34	24,25	87,75	1	141,83	84,98	281,79	5,17
Всего за день:				23,93	24,79	77,65	629,4	0,34	24,25	87,75	1	141,83	84,98	281,79	5,17
Сбалансированность				1	1,1	0,8									