

7 день

Сборник рецепту р	№ техноло- гической карты	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества													
					Белки, г	Жиръ, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, ккал	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D _α , мкг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Mg, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
Завтрак																						
2008	190	КАША "ДРУЖКА"	200	20,18	6,2	10,0	26,8	224,0	2,0	0,1	0,0	0,1	0,0	182,0	172,0	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	10,78	2,8	3,6	0,0	43,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	105,6	60,0	4,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,78	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ПРЯНИКИ	30	4,86	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	15,0	2,7	0,2	21,3	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАГИТОК С МОЛОКОМ	200	12,81	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пиши:				60,00	16,8	26,0	93,0	676,2	2,5	0,2	0,1	0,2	0,0	410,5	371,7	67,7	2,4	245,3	11,2	0,0	0,0	
Обед																						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ С СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	40	3,65	0,4	0,0	1,1	6,3	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,3	18,8	6,3	0,4	63,2	1,3	0,0	0,0	
2008	99	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,09	6,4	4,5	18,6	141,0	6,0	0,2	0,0	0,2	0,0	50,0	139,0	38,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	311	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	56,13	17,9	13,7	27,7	306,0	11,0	0,1	0,0	0,2	0,0	37,0	188,0	37,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	394	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	200	7,09	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	338	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,89	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
2008		Итого за прием пиши:	110,00	29,8	19,2	115,2	757,4	33,5	0,4	0,1	0,4	0,0	134,1	411,2	113,1	18,7	418,6	3,3	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:				170,00	46,6	45,3	208,2	1 433,6	36,0	0,6	0,2	0,6	0,0	544,6	782,9	180,8	21,1	663,9	14,6	0,0	0,0	

8 день

Сборник рецепту р	№ техноло- гической карты	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, кал	Витамины			Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	72	10,26	0,5	0,1	1,6	10,1	10,6	0,0	0,0	0,1	0,0	5,9	11,0	8,4	0,4	122,4	0,8	0,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	9,45	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,78	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	4,77	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	90	24,15	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0
Итого за прием пиши:				60,00	9,9	18,4	49,7	405,5	16,9	0,1	0,2	0,3	0,9	76,7	146,5	38,8	5,3	559,2	10,1	0,0
Обед																				
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	12,75	0,7	4,3	2,6	52,7	11,7	0,0	0,0	0,1	0,0	12,9	24,0	11,3	0,7	146,7	1,7	0,0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	17,99	2,5	5,8	16,8	134,8	6,7	0,1	0,1	0,2	0,1	33,1	70,0	25,6	1,0	496,7	5,3	0,0
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,26	10,6	14,2	10,1	210,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	12,3	106,7	18,8	1,8	204,8	3,6	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	17,02	2,5	4,2	17,1	117,1	8,3	0,1	0,1	0,0	0,1	35,9	68,7	24,3	1,0	611,5	6,8	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,09	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,89	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	11,4	2,4	81,6	3,4	0,0
Итого за прием пиши:				110,00	20,5	29,3	99,9	752,1	28,9	0,4	0,3	0,4	0,3	112,0	325,6	95,4	7,8	1541,3	20,8	0,0
Всего за день:				170,00	30,3	47,7	149,6	1 157,5	45,7	0,5	0,6	1,1	188,7	472,1	134,2	13,1	2 100,5	30,8	0,0	

9 день

Сборник рецепту р	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, ккал	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	451	ХЫЧИНЫ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ И СЫРОМ	100	33,24	9,9	8,1	38,2	266,6	2,8	0,1	0,1	0,0	168,6	146,2	20,8	1,2	205,1	2,2	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	2,61	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	90	24,15	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пиши:				60,00	10,5	8,6	63,0	373,6	12,8	0,1	0,1	0,0	189,6	165,2	32,8	4,4	483,1	4,2	0,0	0,0	
Обед																					
2008	106	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	70	6,08	0,6	0,1	1,7	9,8	7,0	0,0	0,0	0,0	16,0	29,3	9,8	0,7	98,3	2,1	0,0	0,0	
2008	293	НАГТЕТСЫ	250	9,85	2,9	4,8	14,4	112,9	0,6	0,0	0,0	0,2	0,2	23,6	36,4	8,6	0,6	68,8	2,1	0,0	0,0
2011	147	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ	75	64,68	18,1	28,0	0,1	324,8	0,7	0,1	0,1	0,1	16,5	153,7	16,7	1,5	201,0	6,3	0,0	0,1	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,09	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	Итого за прием пиши:			110,00	29,2	43,7	97,2	900,1	21,9	0,3	0,3	0,4	0,3	89,9	349,6	88,8	6,3	1 269,1	17,7	0,0	0,2
Всего за день:				170,00	39,6	52,3	160,2	1 273,7	34,7	0,5	0,4	0,4	0,3	279,5	514,9	121,6	10,6	1 752,3	21,9	0,0	0,2

10 день

Сборник рецепту р	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Пищевые вещества	Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
										C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2011	196	ПЛОВ СЛАДКИЙ С СУХОФРУКТАМИ	150	19,71	3,1	6,5	54,1	288,7	0,1	0,0	0,0	0,1	21,2	71,5	32,1	0,9	206,8	0,5	0,0		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,78	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0		
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	4,77	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0		
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	90	24,15	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0		
Итого за прием пиши:				60,00	7,0	15,5	99,2	557,4	13,1	0,1	0,1	55,4	128,1	58,3	4,9	536,4	2,5	0,0	0,0		
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	5,89	0,5	0,1	1,6	10,1	10,6	0,0	0,0	0,1	0,0	5,9	11,0	8,4	0,4	122,4	0,8	0,0	
2011	89	ЩИ ЗЕЛЕНЬЕ	250	44,67	2,0	8,0	8,5	119,1	2,4	0,0	0,0	0,1	30,0	37,4	10,4	0,5	184,6	3,6	0,0		
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	31,93	9,6	8,6	7,7	146,1	0,6	0,0	0,1	0,0	12,9	84,8	13,0	1,0	121,7	3,0	0,0		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	16,53	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0		
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,09	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,89	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0		
Итого за прием пиши:				110,00	20,4	21,8	113,6	738,4	15,5	0,2	0,2	0,1	80,6	265,6	81,7	4,8	506,1	7,4	0,0	0,1	
Всего за день:				170,00	27,4	37,4	212,8	1 305,8	28,7	0,4	0,2	0,3	0,2	136,0	393,6	140,1	9,7	1 042,4	10,0	0,0	0,2

11 день