

1 день

2 день

3 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	62,92	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3	2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	10,00	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный	60	5,76	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				78,68	21,0	21,2	84,7	615,7	28,5	0,3	0,2	0,0	0,0	59,3	256,4	74,1	3,8	1 269,5	12,1	0,0	0,1
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	15,39	1,8	5,7	11,7	108,4	7,8	0,0	0,0	0,2	0,0	47,7	44,7	22,1	1,1	325,4	5,6	0,0	0,0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	18,02	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,6	84,6	1,8	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	62,92	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3	2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	10,00	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	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	0,0
Итого за прием пищи:				110,17	21,7	26,8	87,9	685,1	42,3	0,3	0,3	0,2	0,0	116,3	309,6	98,0	5,1	1 653,7	19,5	0,0	0,2
Всего за день:				188,85	42,8	48,0	172,6	1 300,8	70,8	0,7	0,5	0,3	0,0	175,6	566,0	172,1	9,0	2 923,3	31,6	0,0	0,3
Сбалансированность:					1	1,1	4,0														

4 день

5 день

6 день

7 день

8 день

9 день

10 день