

Сб.2004	471/600	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100/30	15,78	15,64	16,92	274,4	0,065	0,169	0,13	13	2,08
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
Сб.2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	58	0	0	0	5	0,4
Итого за день			660	25,66	27,68	96,88	746,9	0,178	0,238	21,13	86,63	4,61

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	

4 день

Завтрак												
Сб.2004	302	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250	7,25	11,5	39,75	300	0,23	0,18	1,7	172,5	1,82
Сб.2004	96	Масло(порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	1,2	0,02
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
Сб.2004	97	Сыр порционный	15	3,8	3,8	4,85	60	0,004	0,054	0,1	135	0,13
Сб.2004	693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,16	1,3	124	0,8
Итого за день			505	18,24	28,84	91,92	697,50	0,31	0,41	3,10	438,70	3,10

5 день

Завтрак												
Сб.2004	576	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	0,04	26	14	1
Сб.2004	516	Макаронные отварные	200	7	8,20	47	294	0,07	0,02	0,02	7,6	1,04
Сб.2004	451/587	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,68	15,84	18,52	287,4	0,072	0,144	9,4	35,52	2,496
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0,00	30,6	118	0	0	0	1	0,1
Итого за день			660	27,06	24,48	114,68	792,9	0,235	0,213	35,42	64,12	4,966

День: Понедельник-Пятница
Нелезя: Вторая

Сезон: осенний-зимний

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	

6 день

Завтрак												
Сб.2004	576	Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,6	14	0,04	0,04	10	23	0,6
Сб.2004	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	0,27	0,15	0	19	6,06
Сб.2004	423	Бефстроганов из говядины	120	21,12	11,04	4,08	202,8	0,05	0,16	0,8	32	2,64
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

Сб.2004	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	0,01	0,01	0,5	28	1,5
		Итого за день	650	36,4	21,78	109,64	783,3	0,403	0,369	11,3	108	11,13
7 день												
Завтрак												
Сб.2004	366	Запеканка из творога	250	42,75	30,5	38,75	610	0,11	0,84	1	493,75	1,66
Сб.2004	596	Соус молочный (сладкий)	60	1,56	3,48	9,72	74,4	0,02	0,06	0,4	54	0,1
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
Сб.2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	0,4
		Итого за день	540	46,79	34,22	78,23	812,9	0,163	0,909	1,4	558,75	2,49
8 день												
Завтрак												
Сб.2004	576	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	0,04	26	14	1
Сб.2004	333	Макароны с сыром	250	13,5	15,42	53,25	417,5	0,1	0,12	0,12	258,75	1,37
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0,00	30,6	118	0	0	0	1	0,1
Сб.2004	648		580	16,88	15,86	102,41	629	0,193	0,169	26,12	279,75	2,8
		Итого за день										
9 день												
Завтрак												
Сб.2004	302	Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным	250	7	13	33	287,5	0,22	0,22	1,77	193,25	2,12
Сб.2004	96	Масло(порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	1,2	0,02
Сб.2004	97	Сыр порционный	15	3,8	3,8	4,85	60	0,004	0,054	0,1	135	0,13
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
Сб.2004	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
		Итого за день	505	16,29	28,04	68,57	574,00	0,30	0,45	3,17	461,45	2,70
10 день												
Завтрак												
Сб.2004	515	Горошек зеленый консервированный	100	3	3,9	6,3	72	1	0,06	0	26,4	3
Сб.2004	553	Сложный гарнир	200	4,4	8,60	27	206	0,1	0,13	20,4	81,43	2,93
Сб.2004	462/587	Тефтели из говядины в соусе	100/30	14,58	17,84	15,62	283,4	0,06	0,168	1,092	28,73	2,052
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
Сб.2004	707	Сок яблочный натуральный	200	1	0	21,2	88	0,01	0,01	2	7	1,4
		Итого за день	660	25,26	30,58	84,88	719,9	1,203	0,377	23,492	149,56	9,712
		Средняя сбалансированность за 10 дней	1	1	4							
		Итого за 10 дней	263,62	259,10	927,65	7125,80	3,68	3,75	147,20	2343,46	50,84	4,572
		В среднем за 1 день	26,362	25,91	92,765	712,58	0,234	0,306	14,72	234,346	5,084	0,4572