

Ахмедьянов Р.Р.

/Халитова А.ф./

1 ДЕНЬ

[illegible]

2 день

[illegible]

3 ДЕНЬ

[illegible]

4 день

[illegible]

5 ДЕНЬ

[illegible]

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	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2018г.	№ 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0	0,0
2021	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МСЛИВОЧНЫМ	150/5		5,3	4,2	33,3	195,0	0,1	0,0	17,7	0,8	0,1	0,0	9,3	7,3	40,6	0,7	54,5	0,7	0,0	0,0
2009г.	200	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,6	3,6	18,3	117,0	0,0	0,5	18,0	0,1	0,0	0,1	110,5	27,0	101,1	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					11,2	12,1	66,2	418,3	0,09	0,52	35,7	1,65	0,2	0,15	125,61	43,2	165,3	2,2	94,0	0,7	0,0	0,0
II ЗАВТРАК																						
2008	442	СОК	100		0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	120	1	0	0,0
Итого за прием пищи:					0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	120,0	1,0	0,0	0,0
Обед																						
2004	7.10	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ)	40		0,3	0,1	1,0	5,6	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	5,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2018	70	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МИБУЛЬОНЕ	180		2,1	2,1	10,3	67,0	0,0	0,4	0,2	0,2	0,1	0,0	17,8	7,4	24,6	0,3	49,4	1,5	0,0	0,0
	92	АЗУ	70/50		19,7	24,3	2,8	309,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,1	15,7	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5		10,6	6,8	46,3	312,0	0,2	0,9	29,5	1,0	0,0	0,2	53,0	131,0	186,0	4,0	179,6	0,0	0,0	0,0
	411	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,1	0,1	14,6	59,6	0,0	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	2,8	1,0	0,3	46,0	0,3	0,0	0,0
2004	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,2	0,4	20,6	97,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					38,58	34,18	112,68	932,64	0,28	7,15	29,7	3,17	0,1	0,3	123,15	196,2	284,2	10,6	394,0	4,0	0,0	0,0
Полдник																						
2018	266	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50		3,2	2,7	39,7	186,2	0	0,1	0	0,1	0	0	9,8	7	32,2	0,5	61,2	0	0	0
2018	299	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180		1,37	1,10	15,8	59,6	0,01	0,26	0	0	0	0,05	53,39	8,15	36,11	0,41	78,75	4,05	0	0
Итого за прием пищи:					4,57	2,7	55,5	245,8	0,01	0,36	0	0,1	0	0,06	63,19	15,15	68,31	0,91	139,95	4,05	0	0
Всего за день:					54,85	49,08	244,18	1638,44	0,38	8,83	65,4	4,92	0,3	0,51	319,25	258,1	524,1	15,0	748,0	9,8	0,0	0,0
Сбалансированность:																						

7 ДЕНЬ

[illegible]

8 ДЕНЬ

[illegible]

9 ДЕНЬ

[illegible]

10 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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2018г.	№ 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0	0,0
2004	44	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		4,4	4,4	15,9	121,0	0,1	0,5	23,7	0,4	0,0	0,1	108,5	14,4	90,7	0,3	0,0	0,0	0,0	
2004	197	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		1,9	1,6	20,5	99,0	0,0	0,1	4,8	0,0	0,0	0,1	51,7	5,6	36,2	0,1	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					8,6	10,3	51	326,3	0,14	0,6	28,45	1,1	0,1	0,19	166,94	28,9	150,5	1,0	39,5	0,0	0,0	0,0
2 завтрак																						
2008	5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					0,80	0,80	14,40	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2004	43	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПЕРЛОВКА) СО СМЕТАНОЙ НА МЯСЬЕ	200/5		1,9	4,6	9,3	86,0	0,0	4,8	4,5	1,9	0,0	0,0	20,7	10,1	39,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	72	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100		12,8	10,5	6,0	170,0	0,1	0,6	30,4	0,4	0,0	0,2	34,1	26,5	139,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	226	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	130/5		11,8	4,6	24,7	202,0	0,4	0,0	0,0	5,6	0,1	0,1	54,9	49,1	123,4	3,8	442,0	3,1	0,0	0,0
2008	204	КОМПОТ ИЗ СФРУКТОВ	180		0,0	0,0	17,4	69,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,6	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2004	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,2	0,4	20,6	97,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					32,26	20,5	95,04	707,14	0,6	5,36	34,92	9,79	0,08	0,27	134,83	60,6	374,6	8,2	562,1	5,3	0,0	0,0
Полдник																						
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50		3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	0	0	11,6	8	36	0	44	0	0	0
2008	106	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	0	0	11,6	8,0	36,0	0,0	44,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					44,66	35,5	190,24	1371,24	0,74	5,96	63,37	10,89	0,18	0,46	313,37	97,5	561,1	11,4	645,6	5,3	0,0	0,0
Балансированность:					1	1	5,3															

Технолог:  Курбанова А.А.