

## 1 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	
<b>Завтрак</b>																							
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	0,00	7,0	8,9	0,0	109,2	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	264,0	10,5	150,0	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0	
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	6,2	7,9	29,8	215,3	0,1	0,2	0,0	0,9	0,1	0,1	113,1	33,9	135,9	0,9	209,9	10,3	0,0	0,0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	2,0	1,6	24,3	118,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	62,9	13,9	52,3	0,5	96,8	4,5	0,0	0,0	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ.МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>17,5</b>	<b>19,3</b>	<b>69,5</b>	<b>522,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>445,7</b>	<b>62,2</b>	<b>357,7</b>	<b>2,0</b>	<b>360,7</b>	<b>14,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>17,5</b>	<b>19,3</b>	<b>69,5</b>	<b>522,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>445,7</b>	<b>62,2</b>	<b>357,7</b>	<b>2,0</b>	<b>360,7</b>	<b>14,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>																

## 2 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	
<b>Завтрак</b>																							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,1	0,0	0,0	4,2	6,0	7,8	0,3	87,3	0,6	0,0	0,0	
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	0,00	14,9	6,9	3,4	134,3	0,1	0,2	0,0	2,4	0,0	0,1	24,9	28,8	196,7	0,6	304,9	142,8	0,5	0,0	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	4,3	5,4	30,6	188,0	0,2	15,0	0,0	0,3	0,1	0,1	38,0	41,0	113,3	1,7	1095,0	11,2	0,1	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	5,9	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТО НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>22,0</b>	<b>13,3</b>	<b>65,5</b>	<b>468,6</b>	<b>0,3</b>	<b>22,7</b>	<b>0,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>85,9</b>	<b>85,6</b>	<b>344,7</b>	<b>3,6</b>	<b>1540,7</b>	<b>154,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>22,0</b>	<b>13,3</b>	<b>65,5</b>	<b>468,6</b>	<b>0,3</b>	<b>22,7</b>	<b>0,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>85,9</b>	<b>85,6</b>	<b>344,7</b>	<b>3,6</b>	<b>1540,7</b>	<b>154,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,6</b>	<b>3,0</b>																

## 3 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		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	
<b>Завтрак</b>																							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,3	0,0	5,9	0,0	0,1	0,0	0,0	13,7	8,3	24,9	0,6	83,7	1,8	0,0	0,0	
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	0,00	14,6	16,8	5,6	231,2	0,0	1,1	0,2	2,6	0,0	0,1	17,0	20,8	131,7	2,0	315,9	6,8	0,0	0,0	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	0,00	4,4	7,0	46,3	265,9	0,1	0,0	0,1	0,5	0,1	0,0	21,3	32,5	88,1	0,5	66,8	0,9	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>22,0</b>	<b>24,8</b>	<b>83,8</b>	<b>644,5</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>70,0</b>	<b>71,2</b>	<b>271,6</b>	<b>4,1</b>	<b>519,9</b>	<b>9,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>22,0</b>	<b>24,8</b>	<b>83,8</b>	<b>644,5</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>70,0</b>	<b>71,2</b>	<b>271,6</b>	<b>4,1</b>	<b>519,9</b>	<b>9,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>						<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>															

4 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	
<b>Завтрак</b>																							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,3	0,0	5,9	0,0	0,1	0,0	0,0	13,7	8,3	24,9	0,6	83,7	1,8	0,0	0,0	
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	0,00	16,9	19,2	4,9	260,0	0,1	1,7	0,3	1,6	0,0	0,1	24,0	22,0	151,9	1,6	243,6	6,8	0,1	0,0	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,4	7,2	41,1	254,7	0,1	0,0	0,1	1,5	0,1	0,0	23,4	11,3	48,2	1,1	75,9	0,9	0,0	0,0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,1	0,1	21,9	89,4	0,0	1,0	0,0	0,2	0,0	0,0	11,1	3,4	2,6	0,5	74,5	0,5	0,0	0,0	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>26,2</b>	<b>27,5</b>	<b>84,8</b>	<b>691,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	<b>0,4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>77,9</b>	<b>48,9</b>	<b>247,1</b>	<b>4,1</b>	<b>505,3</b>	<b>10,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>26,2</b>	<b>27,5</b>	<b>84,8</b>	<b>691,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	<b>0,4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>77,9</b>	<b>48,9</b>	<b>247,1</b>	<b>4,1</b>	<b>505,3</b>	<b>10,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,2</b>																

## 5 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		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	
<b>Завтрак</b>																							
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	0,00	11,5	13,8	13,0	220,4	0,0	0,3	0,0	2,5	0,1	0,1	12,1	13,1	99,8	1,6	204,2	4,5	0,0	0,0	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	0,00	2,0	3,5	21,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	10,7	15,2	40,7	0,3	30,9	0,4	0,0	0,0	
2008	56	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	0,00	1,1	6,9	6,4	91,6	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0	25,7	15,1	29,2	1,0	216,1	5,3	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>16,9</b>	<b>25,1</b>	<b>75,5</b>	<b>592,9</b>	<b>0,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>	<b>5,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>62,7</b>	<b>49,1</b>	<b>189,2</b>	<b>3,2</b>	<b>480,0</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>16,9</b>	<b>25,1</b>	<b>75,5</b>	<b>592,9</b>	<b>0,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>	<b>5,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>62,7</b>	<b>49,1</b>	<b>189,2</b>	<b>3,2</b>	<b>480,0</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>																

## 6 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	
<b>Завтрак</b>																							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	0,00	6,3	8,0	0,0	99,3	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	240,0	9,5	136,4	0,3	24,0	0,0	0,0	0,0	
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	4,9	7,4	30,8	209,8	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,1	108,1	25,1	113,7	0,4	176,9	9,4	0,0	0,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	2,0	1,6	24,3	118,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	62,9	13,9	52,3	0,5	96,8	4,5	0,0	0,0	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>15,5</b>	<b>17,9</b>	<b>70,5</b>	<b>506,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>416,7</b>	<b>52,4</b>	<b>321,9</b>	<b>1,5</b>	<b>325,3</b>	<b>13,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>15,5</b>	<b>17,9</b>	<b>70,5</b>	<b>506,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>416,7</b>	<b>52,4</b>	<b>321,9</b>	<b>1,5</b>	<b>325,3</b>	<b>13,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>4,5</b>																

7 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		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	
<b>Завтрак</b>																							
2011	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,3	0,1	1,1	7,1	0,0	7,4	0,0	0,1	0,0	0,0	4,1	5,9	7,7	0,3	85,6	0,6	0,0	0,0	
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,00	14,0	17,2	14,5	267,5	0,0	0,7	0,1	2,3	0,1	0,1	17,4	15,0	120,6	1,4	167,9	4,8	0,1	0,0	
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,4	7,2	41,1	254,7	0,1	0,0	0,1	1,5	0,1	0,0	26,6	12,0	48,2	1,1	76,1	0,9	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,2</b>	<b>25,4</b>	<b>87,1</b>	<b>668,4</b>	<b>0,1</b>	<b>8,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>	<b>42,5</b>	<b>203,4</b>	<b>3,8</b>	<b>383,1</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,2</b>	<b>25,4</b>	<b>87,1</b>	<b>668,4</b>	<b>0,1</b>	<b>8,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>	<b>42,5</b>	<b>203,4</b>	<b>3,8</b>	<b>383,1</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>																

## 8 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		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	
<b>Завтрак</b>																							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	0,00	36,2	23,4	44,7	542,5	0,1	0,5	0,1	2,0	0,2	0,5	346,5	46,0	404,5	1,1	350,4	4,3	0,1	0,1	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>38,7</b>	<b>24,3</b>	<b>75,1</b>	<b>681,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>364,5</b>	<b>55,6</b>	<b>431,4</b>	<b>2,1</b>	<b>403,9</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>38,7</b>	<b>24,3</b>	<b>75,1</b>	<b>681,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>364,5</b>	<b>55,6</b>	<b>431,4</b>	<b>2,1</b>	<b>403,9</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>																



## 9 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	
<b>Завтрак</b>																							
2011	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,3	0,1	0,1	6,5	0,0	7,4	0,1	0,1	0,0	0,0	4,2	5,9	7,7	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	0,00	17,4	21,2	37,4	409,5	0,0	0,9	0,2	2,9	0,1	0,1	21,8	42,5	193,3	2,4	352,9	7,3	0,0	0,0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,1	0,1	21,9	89,4	0,0	1,0	0,0	0,2	0,0	0,0	11,1	3,4	2,6	0,5	74,5	0,5	0,0	0,0	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>20,1</b>	<b>22,3</b>	<b>74,8</b>	<b>584,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>42,8</b>	<b>55,7</b>	<b>223,1</b>	<b>3,5</b>	<b>455,0</b>	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>20,1</b>	<b>22,3</b>	<b>74,8</b>	<b>584,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>42,8</b>	<b>55,7</b>	<b>223,1</b>	<b>3,5</b>	<b>455,0</b>	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,7</b>																

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	
<b>Завтрак</b>																							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,3	0,0	5,9	0,0	0,1	0,0	0,0	13,7	8,3	24,9	0,6	83,7	1,8	0,0	0,0	
2011	284	ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ	200	0,00	15,7	27,0	26,9	411,7	0,2	12,5	0,1	4,3	0,2	0,2	23,7	45,1	190,4	2,9	1099,6	12,8	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>18,5</b>	<b>28,0</b>	<b>63,2</b>	<b>576,0</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>52,1</b>	<b>59,2</b>	<b>234,8</b>	<b>3,8</b>	<b>1212,1</b>	<b>14,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>18,5</b>	<b>28,0</b>	<b>63,2</b>	<b>576,0</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>52,1</b>	<b>59,2</b>	<b>234,8</b>	<b>3,8</b>	<b>1212,1</b>	<b>14,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>3,4</b>																