Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	250	11,6	16,6	62,1	445,7	0,3	0,8	0,2	2,3	189,9	90,8	301,8	2,8
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
	ТТК 12	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	50	2,8	6,6	15,4	132,4	0,0	0,2	0,0	0,1	43,7	0,0	0,6	0,3
Итого за прием пищи:				**17,7**	**31,8**	**113,3**	**809,8**	**0,4**	**1,0**	**0,3**	**3,3**	**248,3**	**107,0**	**343,2**	**4,9**
Обед															
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,3	53,1	0,0	10,3	0,0	1,4	26,9	8,0	14,9	0,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,0	11,1	18,8	219,9	0,3	4,8	0,2	4,4	39,5	37,4	121,7	2,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,1	0,0	0,0	0,8	11,0	7,0	36,0	0,8
2008	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90	12,7	15,8	7,2	222,0	0,0	0,9	0,1	1,6	13,4	16,5	118,6	1,2
2011	333	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	50	1,0	2,4	4,1	48,2	0,0	0,9	0,0	0,0	15,3	5,0	16,9	0,2
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**34,9**	**37,4**	**110,4**	**926,4**	**0,5**	**16,9**	**0,3**	**9,2**	**125,0**	**90,6**	**345,9**	**6,2**
Всего за день:				**52,6**	**69,2**	**223,7**	**1 736,2**	**0,9**	**17,9**	**0,6**	**12,5**	**373,3**	**197,6**	**689,1**	**11,1**
Сбалансированность:				**1**	**1,3**	**4,3**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ТТК 2	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,7	8,7	44,6	274,9	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,2	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,8	0,0	1,0	0,0	0,0	11,9	4,3	4,9	0,5
Итого за прием пищи:				**13,4**	**17,5**	**79,1**	**520,1**	**0,1**	**1,1**	**0,1**	**1,0**	**109,4**	**19,7**	**86,3**	**1,3**
Обед															
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	6,8	31,4	0,0	1,2	1,1	0,4	26,8	19,9	28,8	0,5
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	0,4	16,6	105,7	0,1	7,3	0,3	0,2	35,2	26,9	58,2	1,1
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,8	1,4	35,5	177,5	0,2	0,0	0,0	1,4	17,2	39,8	109,2	1,4
2011	290	ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	15,5	18,8	3,3	250,3	0,1	0,6	0,1	1,1	25,5	15,4	132,5	1,2
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**34,3**	**20,9**	**101,1**	**734,2**	**0,5**	**9,1**	**1,5**	**3,9**	**121,5**	**115,7**	**358,9**	**4,9**
Всего за день:				**47,7**	**38,4**	**180,2**	**1 254,3**	**0,6**	**10,2**	**1,6**	**4,9**	**230,9**	**135,4**	**445,2**	**6,2**
Сбалансированность:				**1**	**0,8**	**3,8**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	9,8	12,7	39,9	313,7	0,3	0,6	0,1	3,6	140,2	106,3	228,3	3,3
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	55	6,8	6,2	0,4	84,4	0,0	0,0	0,2	1,1	27,5	5,9	95,8	1,3
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
Итого за прием пищи:				**22,1**	**22,2**	**76,0**	**591,2**	**0,4**	**0,7**	**0,3**	**5,5**	**269,4**	**131,9**	**412,9**	**6,5**
Обед															
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,4	2,2	25,9	146,5	0,1	4,8	0,2	0,7	24,2	21,0	69,5	1,4
2011	321	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	15,8	34,3	14,9	433,9	0,3	28,9	0,1	2,4	80,5	45,3	172,7	2,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**24,3**	**37,0**	**78,7**	**747,8**	**0,5**	**39,7**	**0,3**	**4,1**	**134,2**	**84,1**	**302,2**	**6,5**
Всего за день:				**46,4**	**59,2**	**154,7**	**1 339,0**	**0,9**	**40,4**	**0,6**	**9,6**	**403,6**	**216,0**	**715,1**	**13,0**
Сбалансированность:				**1**	**1,3**	**3,3**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	223	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,1	20,7	3,5	276,1	0,1	0,3	0,6	2,9	129,7	21,7	286,0	3,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
Итого за прием пищи:				**23,1**	**26,8**	**41,6**	**497,6**	**0,2**	**0,3**	**0,6**	**3,8**	**142,3**	**33,6**	**329,4**	**6,0**
Обед															
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,5	9,4	12,8	159,8	0,0	8,8	0,2	2,3	55,3	29,0	81,7	1,7
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	26,0	78,0	0,6
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,2	10,0	3,2	173,0	0,1	9,2	4,1	3,2	19,6	12,5	180,7	3,9
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**25,5**	**24,4**	**98,9**	**739,4**	**0,2**	**24,0**	**4,3**	**6,9**	**118,6**	**92,6**	**403,4**	**7,7**
Всего за день:				**48,6**	**51,2**	**140,5**	**1 237,0**	**0,4**	**24,3**	**4,9**	**10,7**	**260,9**	**126,2**	**732,8**	**13,7**
Сбалансированность:				**1**	**1,1**	**2,9**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,3	16,2	39,3	358,9	0,1	0,1	0,2	1,5	272,9	20,9	175,9	1,3
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,8	0,0	1,0	0,0	0,0	11,9	4,3	4,9	0,5
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	14,4	7,2	9,9	2,0
Итого за прием пищи:				**16,9**	**16,8**	**78,4**	**538,2**	**0,2**	**5,1**	**0,2**	**2,9**	**307,5**	**44,3**	**220,9**	**4,5**
Обед															
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	3,1	5,7	54,0	0,0	15,6	0,2	1,4	21,6	10,2	16,2	0,7
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,8	8,9	16,4	168,6	0,1	6,9	0,2	2,5	54,7	29,8	99,8	1,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,6	205,2	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	25,9	77,7	0,6
2011	269	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	90	12,8	17,7	10,3	252,1	0,1	0,3	0,0	1,8	14,1	21,3	130,3	1,9
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	30,0	120,0	0,0	6,0	0,0	0,1	6,0	2,0	6,0	0,1
Итого за прием пищи:				**26,7**	**34,6**	**124,3**	**914,7**	**0,4**	**28,8**	**0,4**	**7,1**	**117,8**	**104,1**	**367,8**	**5,8**
Всего за день:				**43,6**	**51,4**	**202,7**	**1 452,9**	**0,6**	**33,9**	**0,6**	**10,0**	**425,3**	**148,4**	**588,7**	**10,3**
Сбалансированность:				**1**	**1,2**	**4,6**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,5	10,3	40,2	276,2	0,0	0,5	0,1	0,4	103,7	30,0	126,6	0,5
2022	1	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ	100	13,7	15,5	28,5	306,9	0,0	12,0	0,0	130,1	69,2	10,9	90,8	0,5
2022	10	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,7	2,0	13,5	79,5	0,0	0,1	0,0	0,1	65,3	6,8	43,8	0,1
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
Итого за прием пищи:				**24,1**	**28,1**	**117,9**	**819,3**	**0,1**	**12,6**	**0,1**	**131,4**	**251,9**	**63,9**	**300,0**	**2,9**
Обед															
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	6,8	31,4	0,0	1,2	1,1	0,4	26,8	19,9	28,8	0,5
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	7,1	10,4	10,3	164,3	0,0	8,2	0,2	2,4	43,1	25,1	88,3	1,6
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,2	36,8	207,5	0,1	0,0	0,2	1,2	31,4	11,1	44,6	1,1
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	12,9	15,3	8,1	220,9	0,0	0,5	0,1	0,2	13,5	12,9	109,0	1,2
2011	333	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	50	1,0	2,4	4,1	48,2	0,0	0,9	0,0	0,0	15,3	5,0	16,9	0,2
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**31,2**	**32,7**	**109,8**	**864,5**	**0,2**	**10,8**	**1,6**	**5,2**	**149,0**	**90,7**	**325,4**	**5,5**
Всего за день:				**55,3**	**60,8**	**227,7**	**1 683,8**	**0,3**	**23,4**	**1,7**	**136,6**	**400,9**	**154,6**	**625,4**	**8,4**
Сбалансированность:				**1**	**1,1**	**4,1**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	223	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,1	20,7	3,5	276,1	0,1	0,3	0,6	2,9	129,7	21,7	286,0	3,3
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
Итого за прием пищи:				**23,5**	**26,6**	**44,1**	**507,9**	**0,2**	**0,3**	**0,6**	**3,7**	**143,4**	**37,9**	**324,8**	**5,1**
Обед															
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,3	53,1	0,0	10,3	0,0	1,4	26,9	8,0	14,9	0,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,3	5,0	19,0	161,3	0,3	4,8	0,2	2,1	43,3	37,7	116,1	2,4
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	18,8	24,1	19,0	369,0	0,2	9,5	0,3	3,6	33,0	42,4	203,4	2,6
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**33,8**	**32,4**	**87,0**	**775,6**	**0,6**	**24,6**	**0,5**	**8,1**	**122,1**	**104,8**	**372,2**	**6,5**
Всего за день:				**57,3**	**59,0**	**131,1**	**1 283,5**	**0,8**	**24,9**	**1,1**	**11,8**	**265,5**	**142,7**	**697,0**	**11,6**
Сбалансированность:				**1**	**1,0**	**2,3**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	22,5	30,6	39,3	523,1	0,1	2,1	0,3	5,5	28,0	47,1	239,4	2,3
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
2011	442	БУЛОЧКА К ЧАЮ	60	4,7	2,4	29,8	158,6	0,1	0,0	0,0	0,4	10,7	6,6	41,2	0,5
Итого за прием пищи:				**32,7**	**36,3**	**104,8**	**874,8**	**0,3**	**2,2**	**0,3**	**6,7**	**140,4**	**73,4**	**369,4**	**4,7**
Обед															
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,0	2,3	0,0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	9,6	9,4	148,6	0,0	13,0	0,2	2,3	51,9	26,1	81,7	1,6
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	5,1	33,3	243,4	0,5	0,0	0,0	6,6	64,9	58,1	146,1	4,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90	15,5	15,2	4,8	218,0	0,1	0,8	0,1	0,2	14,8	17,3	137,6	1,5
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,0	3,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0
Итого за прием пищи:				**42,4**	**34,0**	**103,1**	**888,9**	**0,7**	**19,1**	**0,3**	**12,1**	**166,4**	**129,9**	**428,8**	**10,2**
Всего за день:				**75,1**	**70,3**	**207,9**	**1 763,7**	**1,0**	**21,3**	**0,6**	**18,8**	**306,8**	**203,3**	**798,2**	**14,9**
Сбалансированность:				**1**	**0,9**	**2,8**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	200	8,4	9,8	47,5	313,1	0,2	0,8	0,0	0,8	168,6	44,6	189,4	1,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				**12,1**	**18,8**	**93,1**	**591,8**	**0,3**	**10,8**	**0,1**	**2,3**	**199,3**	**68,8**	**241,2**	**5,1**
Обед															
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,3	7,3	20,2	175,8	0,1	6,8	0,2	1,6	29,9	27,6	95,2	1,5
2012	274	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	220	19,8	22,9	8,0	317,1	0,1	14,0	0,3	2,4	64,7	34,3	184,9	2,4
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**31,3**	**30,6**	**73,4**	**693,5**	**0,3**	**26,8**	**0,5**	**5,1**	**127,3**	**87,0**	**343,1**	**5,4**
Всего за день:				**43,4**	**49,4**	**166,5**	**1 285,3**	**0,6**	**37,6**	**0,6**	**7,4**	**326,6**	**155,8**	**584,3**	**10,5**
Сбалансированность:				**1**	**1,1**	**3,8**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	11,2	9,6	22,3	222,4	0,0	0,6	0,3	1,9	104,7	22,2	134,7	0,9
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				**15,5**	**18,4**	**77,9**	**540,1**	**0,1**	**4,6**	**0,4**	**3,0**	**133,4**	**46,4**	**189,5**	**5,5**
Обед															
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,4	8,6	12,6	149,8	0,0	8,8	0,2	2,3	51,6	28,7	79,3	1,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	26,0	78,0	0,6
2011	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,9	5,2	4,5	127,7	0,2	2,3	0,0	0,6	32,6	24,0	178,5	4,1
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**27,1**	**18,8**	**100,0**	**684,1**	**0,3**	**17,1**	**0,2**	**4,3**	**127,9**	**103,8**	**398,8**	**7,9**
Всего за день:				**42,6**	**37,2**	**177,9**	**1 224,2**	**0,5**	**21,7**	**0,6**	**7,3**	**261,3**	**150,2**	**588,3**	**13,4**
Сбалансированность:				**1**	**0,9**	**4,2**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

1 день

Сборник рецептур	№ технолого-гической 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	250	31,86	11,6	16,6	62,1	445,7	0,3	0,8	0,2	2,3	189,9	90,8	301,8	2,8
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,26	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	7,64	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,33	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
	ТТК 12	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	50	14,91	2,8	6,6	15,4	132,4	0,0	0,2	0,0	0,1	43,7	0,0	0,6	0,3
Итого за прием пищи:				**60,00**	**17,7**	**31,8**	**113,3**	**809,8**	**0,4**	**1,0**	**0,3**	**3,3**	**248,3**	**107,0**	**343,2**	**4,9**
Обед																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	9,76	1,0	3,0	5,3	53,1	0,0	10,3	0,0	1,4	26,9	8,0	14,9	0,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	21,98	11,0	11,1	18,8	219,9	0,3	4,8	0,2	4,4	39,5	37,4	121,7	2,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,96	5,5	4,8	31,3	191,0	0,1	0,0	0,0	0,8	11,0	7,0	36,0	0,8
2008	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90	32,36	12,7	15,8	7,2	222,0	0,0	0,9	0,1	1,6	13,4	16,5	118,6	1,2
2011	333	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	50	7,71	1,0	2,4	4,1	48,2	0,0	0,9	0,0	0,0	15,3	5,0	16,9	0,2
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,52	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**88,54**	**34,9**	**37,4**	**110,4**	**926,4**	**0,5**	**16,9**	**0,3**	**9,2**	**125,0**	**90,6**	**345,9**	**6,2**
Всего за день:				**148,54**	**52,6**	**69,2**	**223,7**	**1 736,2**	**0,9**	**17,9**	**0,6**	**12,5**	**373,3**	**197,6**	**689,1**	**11,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,3**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

2 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	10,05	1,2	5,6	4,9	75,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ТТК 2	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	180	33,40	6,7	8,7	44,6	274,9	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,2	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	8,94	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,26	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,35	0,2	0,0	10,1	41,8	0,0	1,0	0,0	0,0	11,9	4,3	4,9	0,5
Итого за прием пищи:				**60,00**	**13,4**	**17,5**	**79,1**	**520,1**	**0,1**	**1,1**	**0,1**	**1,0**	**109,4**	**19,7**	**86,3**	**1,3**
Обед																
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	9,44	0,8	0,1	6,8	31,4	0,0	1,2	1,1	0,4	26,8	19,9	28,8	0,5
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	22,04	9,2	0,4	16,6	105,7	0,1	7,3	0,3	0,2	35,2	26,9	58,2	1,1
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,15	5,8	1,4	35,5	177,5	0,2	0,0	0,0	1,4	17,2	39,8	109,2	1,4
2011	290	ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	42,14	15,5	18,8	3,3	250,3	0,1	0,6	0,1	1,1	25,5	15,4	132,5	1,2
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,52	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**88,54**	**34,3**	**20,9**	**101,1**	**734,2**	**0,5**	**9,1**	**1,5**	**3,9**	**121,5**	**115,7**	**358,9**	**4,9**
Всего за день:				**148,54**	**47,7**	**38,4**	**180,2**	**1 254,3**	**0,6**	**10,2**	**1,6**	**4,9**	**230,9**	**135,4**	**445,2**	**6,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**3,8**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	30,61	9,8	12,7	39,9	313,7	0,3	0,6	0,1	3,6	140,2	106,3	228,3	3,3
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	55	14,86	6,8	6,2	0,4	84,4	0,0	0,0	0,2	1,1	27,5	5,9	95,8	1,3
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	8,94	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,26	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,33	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
Итого за прием пищи:				**60,00**	**22,1**	**22,2**	**76,0**	**591,2**	**0,4**	**0,7**	**0,3**	**5,5**	**269,4**	**131,9**	**412,9**	**6,5**
Обед																
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	12,32	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	11,40	5,4	2,2	25,9	146,5	0,1	4,8	0,2	0,7	24,2	21,0	69,5	1,4
2011	321	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	55,04	15,8	34,3	14,9	433,9	0,3	28,9	0,1	2,4	80,5	45,3	172,7	2,9
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,52	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**88,54**	**24,3**	**37,0**	**78,7**	**747,8**	**0,5**	**39,7**	**0,3**	**4,1**	**134,2**	**84,1**	**302,2**	**6,5**
Всего за день:				**148,54**	**46,4**	**59,2**	**154,7**	**1 339,0**	**0,9**	**40,4**	**0,6**	**9,6**	**403,6**	**216,0**	**715,1**	**13,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**3,3**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

4 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	9,79	1,2	5,6	4,9	75,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	223	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	44,62	19,1	20,7	3,5	276,1	0,1	0,3	0,6	2,9	129,7	21,7	286,0	3,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,26	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,33	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
Итого за прием пищи:				**60,00**	**23,1**	**26,8**	**41,6**	**497,6**	**0,2**	**0,3**	**0,6**	**3,8**	**142,3**	**33,6**	**329,4**	**6,0**
Обед																
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	12,48	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	23,69	5,5	9,4	12,8	159,8	0,0	8,8	0,2	2,3	55,3	29,0	81,7	1,7
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,29	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	26,0	78,0	0,6
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	33,31	12,2	10,0	3,2	173,0	0,1	9,2	4,1	3,2	19,6	12,5	180,7	3,9
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,52	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**88,54**	**25,5**	**24,4**	**98,9**	**739,4**	**0,2**	**24,0**	**4,3**	**6,9**	**118,6**	**92,6**	**403,4**	**7,7**
Всего за день:				**148,54**	**48,6**	**51,2**	**140,5**	**1 237,0**	**0,4**	**24,3**	**4,9**	**10,7**	**260,9**	**126,2**	**732,8**	**13,7**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**2,9**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	33,14	13,3	16,2	39,3	358,9	0,1	0,1	0,2	1,5	272,9	20,9	175,9	1,3
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,26	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,35	0,2	0,0	10,1	41,8	0,0	1,0	0,0	0,0	11,9	4,3	4,9	0,5
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	19,25	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	14,4	7,2	9,9	2,0
Итого за прием пищи:				**60,00**	**16,9**	**16,8**	**78,4**	**538,2**	**0,2**	**5,1**	**0,2**	**2,9**	**307,5**	**44,3**	**220,9**	**4,5**
Обед																
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	8,56	0,7	3,1	5,7	54,0	0,0	15,6	0,2	1,4	21,6	10,2	16,2	0,7
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	25,25	5,8	8,9	16,4	168,6	0,1	6,9	0,2	2,5	54,7	29,8	99,8	1,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,15	3,6	4,6	37,6	205,2	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	25,9	77,7	0,6
2011	269	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	90	31,35	12,8	17,7	10,3	252,1	0,1	0,3	0,0	1,8	14,1	21,3	130,3	1,9
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	5,98	0,1	0,0	30,0	120,0	0,0	6,0	0,0	0,1	6,0	2,0	6,0	0,1
Итого за прием пищи:				**88,54**	**26,7**	**34,6**	**124,3**	**914,7**	**0,4**	**28,8**	**0,4**	**7,1**	**117,8**	**104,1**	**367,8**	**5,8**
Всего за день:				**148,54**	**43,6**	**51,4**	**202,7**	**1 452,9**	**0,6**	**33,9**	**0,6**	**10,0**	**425,3**	**148,4**	**588,7**	**10,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,6**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	20,78	5,5	10,3	40,2	276,2	0,0	0,5	0,1	0,4	103,7	30,0	126,6	0,5
2022	1	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ	100	23,13	13,7	15,5	28,5	306,9	0,0	12,0	0,0	130,1	69,2	10,9	90,8	0,5
2022	10	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	10,50	1,7	2,0	13,5	79,5	0,0	0,1	0,0	0,1	65,3	6,8	43,8	0,1
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,26	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,33	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
Итого за прием пищи:				**60,00**	**24,1**	**28,1**	**117,9**	**819,3**	**0,1**	**12,6**	**0,1**	**131,4**	**251,9**	**63,9**	**300,0**	**2,9**
Обед																
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	10,11	0,8	0,1	6,8	31,4	0,0	1,2	1,1	0,4	26,8	19,9	28,8	0,5
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	22,53	7,1	10,4	10,3	164,3	0,0	8,2	0,2	2,4	43,1	25,1	88,3	1,6
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,64	5,7	4,2	36,8	207,5	0,1	0,0	0,2	1,2	31,4	11,1	44,6	1,1
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	31,73	12,9	15,3	8,1	220,9	0,0	0,5	0,1	0,2	13,5	12,9	109,0	1,2
2011	333	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	50	7,30	1,0	2,4	4,1	48,2	0,0	0,9	0,0	0,0	15,3	5,0	16,9	0,2
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,08	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,52	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**88,54**	**31,2**	**32,7**	**109,8**	**864,5**	**0,2**	**10,8**	**1,6**	**5,2**	**149,0**	**90,7**	**325,4**	**5,5**
Всего за день:				**148,54**	**55,3**	**60,8**	**227,7**	**1 683,8**	**0,3**	**23,4**	**1,7**	**136,6**	**400,9**	**154,6**	**625,4**	**8,4**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,1**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

7 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	9,79	1,2	5,6	4,9	75,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	223	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	44,62	19,1	20,7	3,5	276,1	0,1	0,3	0,6	2,9	129,7	21,7	286,0	3,3
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,26	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,33	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
Итого за прием пищи:				**60,00**	**23,5**	**26,6**	**44,1**	**507,9**	**0,2**	**0,3**	**0,6**	**3,7**	**143,4**	**37,9**	**324,8**	**5,1**
Обед																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	8,22	1,0	3,0	5,3	53,1	0,0	10,3	0,0	1,4	26,9	8,0	14,9	0,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	19,01	10,3	5,0	19,0	161,3	0,3	4,8	0,2	2,1	43,3	37,7	116,1	2,4
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	51,71	18,8	24,1	19,0	369,0	0,2	9,5	0,3	3,6	33,0	42,4	203,4	2,6
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,08	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,52	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**88,54**	**33,8**	**32,4**	**87,0**	**775,6**	**0,6**	**24,6**	**0,5**	**8,1**	**122,1**	**104,8**	**372,2**	**6,5**
Всего за день:				**148,54**	**57,3**	**59,0**	**131,1**	**1 283,5**	**0,8**	**24,9**	**1,1**	**11,8**	**265,5**	**142,7**	**697,0**	**11,6**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**2,3**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	41,10	22,5	30,6	39,3	523,1	0,1	2,1	0,3	5,5	28,0	47,1	239,4	2,3
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	8,94	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,26	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,33	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
2011	442	БУЛОЧКА К ЧАЮ	60	4,37	4,7	2,4	29,8	158,6	0,1	0,0	0,0	0,4	10,7	6,6	41,2	0,5
Итого за прием пищи:				**60,00**	**32,7**	**36,3**	**104,8**	**874,8**	**0,3**	**2,2**	**0,3**	**6,7**	**140,4**	**73,4**	**369,4**	**4,7**
Обед																
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	8,76	0,9	3,7	4,9	56,1	0,0	2,3	0,0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	23,39	6,3	9,6	9,4	148,6	0,0	13,0	0,2	2,3	51,9	26,1	81,7	1,6
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	8,27	15,9	5,1	33,3	243,4	0,5	0,0	0,0	6,6	64,9	58,1	146,1	4,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90	34,53	15,5	15,2	4,8	218,0	0,1	0,8	0,1	0,2	14,8	17,3	137,6	1,5
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,08	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	9,51	0,1	0,1	26,4	108,0	0,0	3,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0
Итого за прием пищи:				**88,54**	**42,4**	**34,0**	**103,1**	**888,9**	**0,7**	**19,1**	**0,3**	**12,1**	**166,4**	**129,9**	**428,8**	**10,2**
Всего за день:				**148,54**	**75,1**	**70,3**	**207,9**	**1 763,7**	**1,0**	**21,3**	**0,6**	**18,8**	**306,8**	**203,3**	**798,2**	**14,9**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**2,8**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	200	25,90	8,4	9,8	47,5	313,1	0,2	0,8	0,0	0,8	168,6	44,6	189,4	1,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	7,64	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,26	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,33	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
2008		ЯБЛОКО	100	20,87	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				**60,00**	**12,1**	**18,8**	**93,1**	**591,8**	**0,3**	**10,8**	**0,1**	**2,3**	**199,3**	**68,8**	**241,2**	**5,1**
Обед																
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	11,95	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	21,66	7,3	7,3	20,2	175,8	0,1	6,8	0,2	1,6	29,9	27,6	95,2	1,5
2012	274	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	220	44,52	19,8	22,9	8,0	317,1	0,1	14,0	0,3	2,4	64,7	34,3	184,9	2,4
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,08	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,52	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**88,54**	**31,3**	**30,6**	**73,4**	**693,5**	**0,3**	**26,8**	**0,5**	**5,1**	**127,3**	**87,0**	**343,1**	**5,4**
Всего за день:				**148,54**	**43,4**	**49,4**	**166,5**	**1 285,3**	**0,6**	**37,6**	**0,6**	**7,4**	**326,6**	**155,8**	**584,3**	**10,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,8**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	29,72	11,2	9,6	22,3	222,4	0,0	0,6	0,3	1,9	104,7	22,2	134,7	0,9
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	7,64	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,26	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,33	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	17,05	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				**60,00**	**15,5**	**18,4**	**77,9**	**540,1**	**0,1**	**4,6**	**0,4**	**3,0**	**133,4**	**46,4**	**189,5**	**5,5**
Обед																
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	12,45	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	22,92	5,4	8,6	12,6	149,8	0,0	8,8	0,2	2,3	51,6	28,7	79,3	1,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,15	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	26,0	78,0	0,6
2011	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	31,65	13,9	5,2	4,5	127,7	0,2	2,3	0,0	0,6	32,6	24,0	178,5	4,1
	ТТК 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,08	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,29	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**88,54**	**27,1**	**18,8**	**100,0**	**684,1**	**0,3**	**17,1**	**0,2**	**4,3**	**127,9**	**103,8**	**398,8**	**7,9**
Всего за день:				**148,54**	**42,6**	**37,2**	**177,9**	**1 224,2**	**0,5**	**21,7**	**0,6**	**7,3**	**261,3**	**150,2**	**588,3**	**13,4**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,2**									

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак
Wondershare PDFelement
Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак
Wondershare PDFelement
Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак
Wondershare PDFelement
Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак
Wondershare PDFelement
Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак
Wondershare PDFelement
Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак
Wondershare PDFelement
Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак
Wondershare PDFelement
Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак
Wondershare PDFelement
Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак
Wondershare PDFelement
Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак
Wondershare PDFelement
Wondershare PDFelement