









## 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг
<b>Обед</b>																
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0.00	8.9	13.0	8.6	179.6	12.7	219.9	0.3	0.1	0.0	0.1	0.2	0.4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.00	2.2	1.5	24.3	117.3	0.3	8.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	0.00	3.6	0.3	22.8	106.6	0.0	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0.00	2.6	0.4	17.0	81.6	0.0	0.0	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0.00</b>	<b>17.3</b>	<b>15.2</b>	<b>72.7</b>	<b>485.1</b>	<b>13.0</b>	<b>228.7</b>	<b>2.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0.00</b>	<b>17.3</b>	<b>15.2</b>	<b>72.7</b>	<b>485.1</b>	<b>13.0</b>	<b>228.7</b>	<b>2.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,2</b>									













































		Минеральные вещества								
РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
5.1	19.2	22.4	242.5	46.0	3.7	3.9	996.3	13.5	0.1	0.0
0.1	0.0	12.5	7.4	5.8	0.7	0.0	25.9	0.0	0.0	0.0
0.6	13.5	10.4	37.8	14.9	0.9	0.4	64.5	0.0	0.0	0.0
0.3	12.0	7.2	34.8	7.6	1.6	0.5	54.4	2.2	0.0	0.0
<b>6.1</b>	<b>44.7</b>	<b>52.5</b>	<b>322.5</b>	<b>74.3</b>	<b>6.9</b>	<b>4.8</b>	<b>1 141.1</b>	<b>15.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>6.1</b>	<b>44.7</b>	<b>52.5</b>	<b>322.5</b>	<b>74.3</b>	<b>6.9</b>	<b>4.8</b>	<b>1 141.1</b>	<b>15.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>



		Минеральные вещества								
РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
0.7	10.3	9.6	75.1	24.6	0.5	0.8	55.2	0.8	0.0	0.0
3.4	9.3	15.5	175.5	20.8	2.6	3.2	332.3	8.6	0.1	0.0
0.1	0.0	12.5	7.4	5.8	0.7	0.0	25.9	0.0	0.0	0.0
0.6	13.5	10.4	37.8	14.9	0.9	0.4	64.5	0.0	0.0	0.0
0.3	12.0	7.2	34.8	7.6	1.6	0.5	54.4	2.2	0.0	0.0
<b>5.1</b>	<b>45.1</b>	<b>55.2</b>	<b>330.6</b>	<b>73.7</b>	<b>6.3</b>	<b>4.9</b>	<b>532.3</b>	<b>11.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>5.1</b>	<b>45.1</b>	<b>55.2</b>	<b>330.6</b>	<b>73.7</b>	<b>6.3</b>	<b>4.9</b>	<b>532.3</b>	<b>11.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>



		Минеральные вещества								
PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
3.2	11.6	55.3	107.6	27.7	1.5	1.2	400.6	7.1	0.1	0.0
0.4	0.0	68.0	65.9	18.6	0.6	0.2	110.3	4.5	0.0	0.0
0.6	13.5	10.4	37.8	14.9	0.9	0.4	64.5	0.0	0.0	0.0
0.3	12.0	7.2	34.8	7.6	1.6	0.5	54.4	2.2	0.0	0.0
<b>4.5</b>	<b>37.1</b>	<b>140.9</b>	<b>246.1</b>	<b>68.8</b>	<b>4.6</b>	<b>2.3</b>	<b>629.8</b>	<b>13.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>4.5</b>	<b>37.1</b>	<b>140.9</b>	<b>246.1</b>	<b>68.8</b>	<b>4.6</b>	<b>2.3</b>	<b>629.8</b>	<b>13.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>



		Минеральные вещества								
РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
3.5	6.2	14.4	167.8	26.2	2.7	2.5	290.9	5.3	0.0	0.0
1.8	13.7	49.2	115.1	39.3	1.5	0.7	1 015.4	11.3	0.1	0.0
0.0	0.0	9.1	0.0	1.9	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0
0.6	13.5	10.4	37.8	14.9	0.9	0.4	64.5	0.0	0.0	0.0
0.3	12.0	7.2	34.8	7.6	1.6	0.5	54.4	2.2	0.0	0.0
<b>6.2</b>	<b>45.4</b>	<b>90.3</b>	<b>355.5</b>	<b>89.9</b>	<b>6.7</b>	<b>4.1</b>	<b>1 426.5</b>	<b>18.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>6.2</b>	<b>45.4</b>	<b>90.3</b>	<b>355.5</b>	<b>89.9</b>	<b>6.7</b>	<b>4.1</b>	<b>1 426.5</b>	<b>18.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>





		Минеральные вещества								
РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
2.8	19.7	88.4	167.6	39.4	2.9	2.4	493.0	11.8	0.0	0.0
0.1	0.0	12.5	7.4	5.8	0.7	0.0	25.9	0.0	0.0	0.0
0.6	13.5	10.4	37.8	14.9	0.9	0.4	64.5	0.0	0.0	0.0
0.3	12.0	7.2	34.8	7.6	1.6	0.5	54.4	2.2	0.0	0.0
<b>3.8</b>	<b>45.2</b>	<b>118.5</b>	<b>247.6</b>	<b>67.7</b>	<b>6.1</b>	<b>3.3</b>	<b>637.8</b>	<b>14.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>3.8</b>	<b>45.2</b>	<b>118.5</b>	<b>247.6</b>	<b>67.7</b>	<b>6.1</b>	<b>3.3</b>	<b>637.8</b>	<b>14.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>



		Минеральные вещества								
PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
3.4	9.3	15.5	175.5	20.8	2.6	3.2	332.3	8.6	0.1	0.0
1.0	15.5	45.2	151.8	23.3	0.9	0.5	100.7	0.0	0.0	0.0
0.4	0.0	68.0	65.9	18.6	0.6	0.2	110.3	4.5	0.0	0.0
0.6	13.5	10.4	37.8	14.9	0.9	0.4	64.5	0.0	0.0	0.0
0.3	12.0	7.2	34.8	7.6	1.6	0.5	54.4	2.2	0.0	0.0
<b>5.7</b>	<b>50.3</b>	<b>146.3</b>	<b>465.8</b>	<b>85.2</b>	<b>6.6</b>	<b>4.8</b>	<b>662.2</b>	<b>15.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>5.7</b>	<b>50.3</b>	<b>146.3</b>	<b>465.8</b>	<b>85.2</b>	<b>6.6</b>	<b>4.8</b>	<b>662.2</b>	<b>15.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>



		Минеральные вещества								
РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
2.5	2.7	36.6	148.5	26.4	1.0	0.7	284.7	34.1	0.0	0.0
1.3	14.9	29.7	93.6	31.8	1.6	1.0	756.3	7.6	0.0	0.0
0.1	0.6	15.0	8.8	6.5	0.8	0.0	37.3	0.0	0.0	0.0
0.6	13.5	10.4	37.8	14.9	0.9	0.4	64.5	0.0	0.0	0.0
0.3	12.0	7.2	34.8	7.6	1.6	0.5	54.4	2.2	0.0	0.0
<b>4.8</b>	<b>43.7</b>	<b>98.9</b>	<b>323.5</b>	<b>87.2</b>	<b>5.9</b>	<b>2.6</b>	<b>1 197.2</b>	<b>43.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>4.8</b>	<b>43.7</b>	<b>98.9</b>	<b>323.5</b>	<b>87.2</b>	<b>5.9</b>	<b>2.6</b>	<b>1 197.2</b>	<b>43.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>



		Минеральные вещества								
РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
0.3	2.6	107.8	149.0	16.3	0.4	0.4	91.8	0.4	0.0	0.0
6.8	15.8	25.8	220.3	43.3	2.2	2.8	299.2	7.5	0.1	0.0
0.0	0.0	9.1	0.0	1.9	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0
0.6	13.5	10.4	37.8	14.9	0.9	0.4	64.5	0.0	0.0	0.0
0.3	12.0	7.2	34.8	7.6	1.6	0.5	54.4	2.2	0.0	0.0
<b>8.0</b>	<b>43.9</b>	<b>160.3</b>	<b>441.9</b>	<b>84.0</b>	<b>5.1</b>	<b>4.1</b>	<b>511.2</b>	<b>10.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>8.0</b>	<b>43.9</b>	<b>160.3</b>	<b>441.9</b>	<b>84.0</b>	<b>5.1</b>	<b>4.1</b>	<b>511.2</b>	<b>10.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>





		Минеральные вещества								
РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
0.5	10.2	9.2	40.6	7.3	0.9	0.4	63.2	0.8	0.0	0.0
2.4	3.9	22.9	118.2	24.4	0.7	0.6	279.3	29.7	0.0	0.0
0.1	0.0	12.5	7.4	5.8	0.7	0.0	25.9	0.0	0.0	0.0
0.6	13.5	10.4	37.8	14.9	0.9	0.4	64.5	0.0	0.0	0.0
0.3	12.0	7.2	34.8	7.6	1.6	0.5	54.4	2.2	0.0	0.0
<b>3.9</b>	<b>39.6</b>	<b>62.2</b>	<b>238.8</b>	<b>60.0</b>	<b>4.8</b>	<b>1.9</b>	<b>487.3</b>	<b>32.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>3.9</b>	<b>39.6</b>	<b>62.2</b>	<b>238.8</b>	<b>60.0</b>	<b>4.8</b>	<b>1.9</b>	<b>487.3</b>	<b>32.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>



		Минеральные вещества								
РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
3.2	11.5	59.1	149.5	37.5	2.1	1.2	520.9	8.5	0.1	0.0
0.4	0.0	68.0	65.9	18.6	0.6	0.2	110.3	4.5	0.0	0.0
0.6	13.5	10.4	37.8	14.9	0.9	0.4	64.5	0.0	0.0	0.0
0.3	12.0	7.2	34.8	7.6	1.6	0.5	54.4	2.2	0.0	0.0
<b>4.5</b>	<b>37.0</b>	<b>144.7</b>	<b>288.0</b>	<b>78.6</b>	<b>5.2</b>	<b>2.3</b>	<b>750.1</b>	<b>15.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>4.5</b>	<b>37.0</b>	<b>144.7</b>	<b>288.0</b>	<b>78.6</b>	<b>5.2</b>	<b>2.3</b>	<b>750.1</b>	<b>15.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>









