













Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
<b>Обед</b>																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	7,42	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	16,8	5,6
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	32,34	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	18,28	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>67,80</b>	<b>18,1</b>	<b>13,6</b>	<b>97,3</b>	<b>584,6</b>	<b>5,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>101,3</b>	<b>297,3</b>	<b>91,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>67,80</b>	<b>18,1</b>	<b>13,6</b>	<b>97,3</b>	<b>584,6</b>	<b>5,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>101,3</b>	<b>297,3</b>	<b>91,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>						<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>5,4</b>								





Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
<b>Обед</b>																
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	48,15	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	25,40	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,64	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>88,97</b>	<b>17,4</b>	<b>27,1</b>	<b>65,8</b>	<b>578,1</b>	<b>15,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>189,1</b>	<b>301,9</b>	<b>85,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>88,97</b>	<b>17,4</b>	<b>27,1</b>	<b>65,8</b>	<b>578,1</b>	<b>15,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>189,1</b>	<b>301,9</b>	<b>85,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>3,8</b>									











Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг
<b>Обед</b>																
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 100	100	69,79	20,0	29,7	3,5	361,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0,0	35,2	183,8	24,8
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	25,40	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>104,95</b>	<b>27,5</b>	<b>37,0</b>	<b>73,3</b>	<b>737,3</b>	<b>17,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>113,7</b>	<b>337,8</b>	<b>82,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>104,95</b>	<b>27,5</b>	<b>37,0</b>	<b>73,3</b>	<b>737,3</b>	<b>17,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>113,7</b>	<b>337,8</b>	<b>82,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>2,7</b>									





Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
<b>Обед</b>																
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	40,05	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	79,7	12,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	21,61	8,8	9,1	34,6	256,1	1,3	0,2	0,0	0,0	0,0	124,8	227,8	109,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>73,20</b>	<b>21,0</b>	<b>26,4</b>	<b>85,0</b>	<b>661,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>159,4</b>	<b>347,3</b>	<b>139,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>73,20</b>	<b>21,0</b>	<b>26,4</b>	<b>85,0</b>	<b>661,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>159,4</b>	<b>347,3</b>	<b>139,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>						<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>4,1</b>								



Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
<b>Обед</b>																
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	10,31	0,8	2,1	4,1	38,5	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	19,3	8,5
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	55,45	30,3	35,9	52,6	655,2	2,7	0,2	0,2	0,4	0,0	47,0	312,4	64,2
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	5,05	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>73,81</b>	<b>34,3</b>	<b>38,2</b>	<b>91,5</b>	<b>849,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>81,6</b>	<b>370,0</b>	<b>90,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>73,81</b>	<b>34,3</b>	<b>38,2</b>	<b>91,5</b>	<b>849,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>81,6</b>	<b>370,0</b>	<b>90,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>						<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>2,7</b>								



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
6,0	359,4	3,1	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>8,7</b>	<b>630,4</b>	<b>7,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>8,7</b>	<b>630,4</b>	<b>7,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,9</b>	<b>447,9</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>4,9</b>	<b>447,9</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>





Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,7</b>	<b>1 771,6</b>	<b>16,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>4,7</b>	<b>1 771,6</b>	<b>16,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	56,3	1,2	0,0	0,0
0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>2,7</b>	<b>485,3</b>	<b>90,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
<b>2,7</b>	<b>485,3</b>	<b>90,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
<b>3,8</b>	<b>1 477,8</b>	<b>24,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>3,8</b>	<b>1 477,8</b>	<b>24,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,1	400,3	7,4	0,0	0,0
1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,6</b>	<b>551,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>4,6</b>	<b>551,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>





Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,7</b>	<b>549,1</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>4,7</b>	<b>549,1</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,0	317,5	8,0	0,0	0,1
1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,6</b>	<b>1 454,1</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>4,6</b>	<b>1 454,1</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
3,9	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>5,9</b>	<b>239,5</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>5,9</b>	<b>239,5</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	115,2	2,0	0,0	0,0
2,7	484,3	8,0	0,0	0,2
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,5</b>	<b>672,4</b>	<b>10,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>4,5</b>	<b>672,4</b>	<b>10,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

