

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Мин		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	23,30	10,0	14,0	53,2	379,6	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	140,1	212,3	58,4
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2
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
Итого за прием пищи:				49,88	16,8	26,4	98,2	700,2	1,1	0,3	0,3	0,2	0,3	260,4	335,8	91,1
Обед																
2011	96	РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	17,17	2,4	6,0	17,3	135,5	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	37,2	70,8	26,6
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	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
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
		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
2008		КИВИ	100	35,31	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0
Итого за прием пищи:				112,86	21,1	19,8	121,7	757,6	68,7	0,3	0,2	0,3	0,1	163,3	374,4	125,2
Всего за день:				162,74	37,9	46,2	219,9	1 457,7	69,9	0,6	0,5	0,4	0,5	423,7	710,2	216,3
Сбалансированность:					1	1,2	5,8									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Мин		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	230	21,88	8,9	14,4	40,5	327,3	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	145,9	224,3	69,4
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8
2008		ЙОГУРТ	125	33,36	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5
Итого за прием пищи:				70,83	14,5	25,6	79,6	626,1	1,5	0,3	0,4	0,2	0,3	315,4	374,6	95,9
Обед																
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	27,72	9,6	10,1	23,5	223,5	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,8	109,4	26,9
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	47,23	8,8	10,0	4,8	144,6	2,1	0,0	0,1	0,2	0,0	18,4	84,6	17,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,91	5,4	4,8	34,4	203,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	29,7	41,9	10,5
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
Итого за прием пищи:				91,91	27,0	25,1	97,7	726,6	8,0	0,3	0,2	0,5	0,2	112,6	274,1	72,1
Витаминизация ОВЗ																
2008		БАНАН	100	36,02	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0
Итого за прием пищи:				36,02	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0
Всего за день:				198,76	43,0	51,3	198,2	1 448,8	19,4	0,6	0,7	0,7	0,5	436,0	676,7	209,9
Сбалансированность:					1	1,2	4,6									

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,7	239,3	12,0	0,0	0,0
0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
1,5	447,3	21,0	0,0	0,0
1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
0,9	115,8	2,5	0,0	0,0
4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,4	556,0	4,0	0,0	0,0
12,2	1 473,4	14,2	0,0	0,1
13,7	1 920,7	35,2	0,0	0,1

Минеральные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
--------	-------	--------	--------	-------

2,5	385,4	35,1	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
3,3	435,6	35,1	0,0	0,0

2,0	735,1	9,0	0,0	0,1
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
6,6	1 161,4	14,9	0,0	0,2

0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
10,5	1 945,0	50,0	0,0	0,2

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,6	599,7	8,8	0,0	0,1
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2,3	649,9	8,8	0,0	0,1
1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
0,3	49,2	1,0	0,0	0,0
3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2
0,5	11,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
6,4	2 154,1	23,6	0,0	0,2
2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
10,7	2 959,0	33,4	0,0	0,3

Минеральные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
--------	-------	--------	--------	-------

1,7	301,6	13,4	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
3,0	547,2	22,4	0,0	0,0

1,1	517,9	5,1	0,0	0,0
0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
3,7	1 143,9	96,0	0,0	0,5
6,8	1 691,1	118,4	0,0	0,5

Минеральные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
--------	-------	--------	--------	-------

1,2	296,6	11,3	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2,5	542,1	20,3	0,0	0,0

2,3	541,1	5,4	0,0	0,1
1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
1,3	66,0	0,0	0,0	0,0
7,6	1 770,7	18,9	0,0	0,1

0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
10,7	2 706,9	43,2	0,0	0,2

Минеральные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
--------	-------	--------	--------	-------

1,9	321,2	12,7	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
2,7	555,5	12,7	0,0	0,0

1,4	444,7	6,1	0,0	0,1
1,4	256,3	4,8	0,0	0,0
1,0	63,8	0,8	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
5,0	837,7	11,6	0,0	0,1

0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
8,3	1 741,2	24,3	0,0	0,2

Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	220,2	11,1	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
1,4	428,1	20,1	0,0	0,0
1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2,0	317,5	8,0	0,0	0,1
4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
9,0	1 068,2	15,5	0,0	0,2
10,5	1 496,3	35,5	0,0	0,2

Минеральные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
--------	-------	--------	--------	-------

2,2	858,5	26,4	0,1	0,1
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
4,7	1 098,5	28,4	0,1	0,1

1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
0,3	49,2	1,0	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
6,2	1 792,8	21,2	0,0	0,2

2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
12,9	3 046,2	50,6	0,1	0,3

Минеральные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
--------	-------	--------	--------	-------

1,9	719,8	10,5	0,1	0,1
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2,7	770,1	10,5	0,1	0,1

1,1	502,2	5,0	0,0	0,0
1,1	129,1	3,0	0,0	0,0
0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,0	704,2	8,0	0,0	0,1
6,7	1 474,3	18,5	0,1	0,2

Минеральные вещества

Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
--------	-------	--------	--------	-------

0,9	70,7	0,5	0,0	0,0
0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2,2	316,2	9,5	0,0	0,0

1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
0,5	145,6	1,0	0,0	0,0
2,0	352,7	5,8	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,8	1 130,7	12,8	0,0	0,2

0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
7,6	1 840,9	26,2	0,0	0,3

