

ОАО "Общепит"

ОВЗ
1 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	19,48	7,1	11,0	38,2	280,4	0,5	0,1	0,2	0,1	0,2	141,1	209,3	31,2	0,9	237,2	9,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,47	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,66	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,34	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				43,95	17,7	20,8	78,0	572,8	1,2	0,2	0,3	0,1	0,2	434,3	424,4	69,6	2,3	489,7	18,0	0,0	0,1
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	13,07	2,4	6,0	17,3	135,5	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	37,2	70,8	26,6	1,1	517,9	5,1	0,0	0,0
2008	254	Сосиска отварная	59	16,01	6,6	14,4	0,2	156,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,2	95,6	11,8	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,58	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,21	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
2008		Апельсин	200	55,64	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,1	0,1	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0	0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				105,35	20,5	28,6	121,7	840,6	129,2	0,5	0,2	0,3	0,1	187,7	308,0	96,1	6,2	1 184,8	12,2	0,0	0,1
Всего за день:				149,30	38,2	49,4	199,7	1 413,4	130,4	0,7	0,6	0,5	0,2	622,0	732,4	165,7	8,5	1 674,5	30,2	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,3	5,2														

1

ОАО "Общепит"

ОВЗ
2 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	150	37,00	10,3	12,0	5,1	169,7	0,5	0,1	0,3	0,2	1,4	138,9	178,2	18,1	1,5	231,2	21,1	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,75	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,34	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				52,09	15,8	15,3	47,2	390,5	1,0	0,1	0,5	0,2	1,4	256,0	285,6	41,1	2,2	428,5	30,1	0,0	0,0
Обед																					
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	40,10	8,7	8,9	17,8	186,2	8,9	0,1	0,1	0,2	0,1	41,0	122,9	34,9	2,0	735,0	9,0	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	31,11	7,9	12,8	6,9	173,7	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	20,6	82,1	13,3	1,1	128,3	2,9	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	14,27	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,55	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	2,50	3,1	0,3	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,16	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				97,21	25,8	30,5	118,1	850,5	9,7	0,3	0,3	0,4	0,2	119,4	347,1	99,6	5,9	1 043,1	14,8	0,0	0,2
Всего за день:				149,30	41,6	45,8	165,2	1 241,0	10,8	0,5	0,7	0,6	1,6	375,4	632,7	140,7	8,1	1 471,5	44,9	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,1	4,0														

2

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	200	20,80	5,8	10,9	41,8	288,9	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	113,1	133,7	31,3	0,6	191,4	9,6	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	1,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,34	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				32,79	8,2	20,0	72,0	501,5	0,5	0,1	0,2	0,1	0,3	130,8	158,8	39,0	1,2	234,0	9,6	0,0	0,0
Обед																					
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 70	70	8,40	0,9	7,1	5,0	88,1	3,9	0,0	0,0	0,1	0,0	18,6	27,3	12,2	0,6	179,2	2,2	0,0	0,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	11,96	1,8	5,8	12,1	110,1	8,0	0,1	0,1	0,2	0,0	49,1	46,9	23,1	1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	47,87	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3	2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,47	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 20	20	1,25	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,16	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	38,40	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				116,51	23,5	34,7	107,3	854,8	125,3	0,4	0,4	0,6	0,0	150,5	332,2	111,8	8,7	2 062,7	23,8	0,0	0,2
Всего за день:				149,30	31,7	54,7	179,3	1 356,3	125,9	0,5	0,6	0,7	0,3	281,3	490,9	150,7	9,9	2 296,7	33,4	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,7	5,7														

3

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	56,11	32,5	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	1,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,34	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,10	34,8	25,8	96,3	764,9	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	432,7	459,5	64,6	1,9	520,5	7,0	0,0	0,1
Обед																					
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	16,85	6,1	6,4	11,1	126,4	8,9	0,1	0,1	0,2	0,0	41,9	82,0	25,6	1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
2011	271	Котлета домашняя	80	38,96	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	11,3	85,8	13,2	1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	14,27	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,87	2,7	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	14,73	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				89,20	27,1	30,2	91,0	743,4	11,0	0,5	0,3	0,3	0,1	106,1	407,5	181,0	11,2	1 191,4	15,6	0,0	0,1
Всего за день:				149,30	61,9	56,0	187,3	1 508,3	11,6	0,6	0,9	0,4	0,4	538,7	867,0	245,7	13,1	1 711,8	22,6	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	0,9	3,0														

4

ОАО "Общепит"

ОВЗ
5 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	19,78	8,4	11,7	44,4	317,2	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	124,2	178,7	49,1	1,5	252,5	11,2	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	4,50	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,34	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				34,62	10,8	21,0	87,8	583,6	2,5	0,2	0,2	0,1	0,3	136,1	208,1	55,0	2,2	281,6	11,2	0,0	0,0
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	20,76	12,3	9,7	13,2	189,2	5,1	0,2	0,1	0,2	0,0	94,1	181,5	62,1	3,7	715,0	6,0	0,0	0,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	38,53	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	18,26	3,4	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	1,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 20	20	1,25	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,16	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
2008		ГРУША	100	30,55	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				114,68	28,9	32,6	94,8	790,2	21,7	0,5	0,3	0,3	0,1	196,3	420,3	137,2	10,2	1 949,6	21,4	0,0	0,2
Всего за день:				149,30	39,6	53,6	182,5	1 373,8	24,2	0,7	0,5	0,4	0,4	332,4	628,4	192,3	12,4	2 231,2	32,7	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,4	4,6														

5

ОАО "Общепит"

ОВЗ
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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	210	20,27	8,1	13,1	36,9	298,4	0,5	0,2	0,2	0,1	0,2	133,2	204,8	63,3	1,7	293,3	11,6	0,0	0,0
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	14,82	0,2	0,2	28,7	118,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	7,3	7,2	0,3	94,9	2,9	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,34	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2008		ГРУША	100	32,95	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				78,38	11,0	22,7	91,4	617,3	6,4	0,3	0,2	0,1	0,3	176,4	249,4	86,4	4,4	572,2	15,6	0,0	0,0
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	24,56	9,6	10,1	23,5	223,7	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,9	109,7	26,9	1,4	444,9	6,1	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	14,27	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2011	252	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	23,33	11,4	18,9	1,3	221,3	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	24,0	147,5	18,2	1,7	223,7	0,0	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	3,95	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,85	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				70,92	33,6	38,2	103,6	893,7	6,4	0,6	0,4	0,3	0,2	123,0	496,7	190,5	9,5	1 046,7	9,9	0,0	0,1
Всего за день:				149,30	44,6	61,0	195,0	1 511,0	12,8	0,8	0,6	0,5	0,5	299,4	746,2	276,9	13,8	1 618,9	25,5	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,4	4,4														

6

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	19,35	5,9	11,1	33,6	258,3	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	118,0	133,6	32,7	0,8	202,2	10,1	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,37	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	7,66	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	29,11	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				66,49	8,8	20,6	84,6	563,7	23,5	0,2	0,2	0,1	0,3	148,9	171,0	47,6	3,3	509,3	12,1	0,0	0,0
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	11,34	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,1	0,2	0,0	51,8	45,4	21,4	1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	125	59,74	13,8	15,6	7,5	225,9	3,3	0,1	0,1	0,4	0,0	28,8	132,2	26,8	2,1	400,6	7,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом Спагетти	150	7,58	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	1,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	2,50	3,1	0,3	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				82,81	24,3	26,4	86,3	684,5	15,6	0,3	0,2	0,6	0,1	131,9	257,6	75,8	5,3	856,0	12,6	0,0	0,1
Всего за день:				149,30	33,2	47,0	170,9	1 248,1	39,1	0,5	0,4	0,7	0,4	280,8	428,6	123,4	8,6	1 365,2	24,7	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,4	5,2														

7

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150	28,22	15,5	17,0	91,2	580,0	0,6	0,2	0,3	0,0	0,1	248,8	241,3	39,5	1,1	429,3	13,2	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	14,22	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				42,44	16,5	17,2	110,8	663,5	2,2	0,2	0,3	0,0	0,1	261,4	253,9	46,7	3,6	669,3	15,2	0,0	0,0
Обед																					
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	22,28	7,6	7,5	17,6	169,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6	1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	32,56	7,9	12,8	6,9	173,7	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	20,6	82,1	13,3	1,1	128,3	2,9	0,0	0,1
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	18,26	3,4	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,21	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,94	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	21,73	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,9	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				106,86	23,4	26,3	105,4	756,6	58,2	0,5	0,4	0,3	0,2	160,4	339,9	105,1	6,0	1 842,2	19,9	0,0	0,3
Всего за день:				149,30	39,9	43,5	216,1	1 420,1	60,4	0,6	0,7	0,3	0,3	421,7	593,8	151,8	9,7	2 511,5	35,1	0,0	0,4
Сбалансированность:					1	1,1	5,4														

8

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	56,11	32,5	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1	
2008		БАТОН	30	2,34	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	1,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				60,10	34,8	25,8	96,3	764,9	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	432,7	459,5	64,6	1,9	520,5	7,0	0,0	0,1	
Обед																						
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	19,79	7,0	2,9	17,5	124,3	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	33,6	64,2	27,2	1,1	502,2	5,0	0,0	0,0	
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	26,89	6,9	10,0	7,0	145,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,0	61,7	8,9	1,1	129,1	3,0	0,0	0,0	
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом Спагетти	150	7,58	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	2,50	3,1	0,3	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	14,82	0,2	0,2	28,7	118,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	7,3	7,2	0,3	94,9	2,9	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	16,10	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				89,20	25,3	23,6	133,0	846,9	8,5	0,3	0,2	0,3	0,1	118,4	242,8	75,9	5,2	905,4	12,1	0,0	0,1	
Всего за день:				149,30	60,1	49,4	229,3	1 611,8	9,1	0,5	0,8	0,4	0,3	551,0	702,3	140,6	7,1	1 425,9	19,1	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,8	3,8															

