



















Сборник рецептов	№ 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	1,81	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	230	25,40	5,1	8,2	34,9	234,5	17,0	0,2	0,2	0,0	0,1	69,9	138,4	49,2
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,39	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4
		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>86,75</b>	<b>17,5</b>	<b>25,6</b>	<b>93,0</b>	<b>673,9</b>	<b>19,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>109,1</b>	<b>261,9</b>	<b>81,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>86,75</b>	<b>17,5</b>	<b>25,6</b>	<b>93,0</b>	<b>673,9</b>	<b>19,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>109,1</b>	<b>261,9</b>	<b>81,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>5,3</b>									



Сборник рецептов	№ 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	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	110	69,22	12,1	13,7	6,6	198,8	2,9	0,1	0,1	0,3	0,0	25,5	116,3	23,6
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	11,88	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2
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
		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>86,75</b>	<b>22,6</b>	<b>20,4</b>	<b>87,9</b>	<b>626,5</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>87,2</b>	<b>210,7</b>	<b>54,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>86,75</b>	<b>22,6</b>	<b>20,4</b>	<b>87,9</b>	<b>626,5</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>87,2</b>	<b>210,7</b>	<b>54,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,9</b>									



Сборник рецептов	№ 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	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	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	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	21,61	11,5	8,6	52,1	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3
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	45	3,24	3,4	0,3	22,6	106,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,4	37,8	14,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>86,75</b>	<b>35,4</b>	<b>31,7</b>	<b>106,6</b>	<b>853,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>84,5</b>	<b>480,9</b>	<b>217,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>86,75</b>	<b>35,4</b>	<b>31,7</b>	<b>106,6</b>	<b>853,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>84,5</b>	<b>480,9</b>	<b>217,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,0</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	359,2	3,1	0,0	0,0
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>10,8</b>	<b>848,9</b>	<b>9,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>10,8</b>	<b>848,9</b>	<b>9,2</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
1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
<b>6,0</b>	<b>502,9</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>6,0</b>	<b>502,9</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>





Органические 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
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
<b>6,9</b>	<b>2 049,6</b>	<b>18,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>6,9</b>	<b>2 049,6</b>	<b>18,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
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
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>2,4</b>	<b>429,0</b>	<b>89,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
<b>2,4</b>	<b>429,0</b>	<b>89,0</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
2,0	1 246,5	13,8	0,0	0,1
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,8</b>	<b>1 597,3</b>	<b>18,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>4,8</b>	<b>1 597,3</b>	<b>18,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,9	352,5	6,6	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>4,4</b>	<b>503,8</b>	<b>7,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>4,4</b>	<b>503,8</b>	<b>7,6</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
6,0	359,2	3,1	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,9	58,1	0,0	0,0	0,0
<b>9,3</b>	<b>728,5</b>	<b>8,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>9,3</b>	<b>728,5</b>	<b>8,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,5	232,9	5,9	0,0	0,1
1,7	1 083,8	12,0	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>4,4</b>	<b>1 381,7</b>	<b>17,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>4,4</b>	<b>1 381,7</b>	<b>17,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,3	42,2	0,9	0,0	0,0
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
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>4,5</b>	<b>1 385,5</b>	<b>16,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>4,5</b>	<b>1 385,5</b>	<b>16,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	115,2	2,0	0,0	0,0
2,4	422,7	6,9	0,0	0,2
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
<b>4,0</b>	<b>609,7</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>4,0</b>	<b>609,7</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

