

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1 день												
ЗАВТРАК												
сб.Уфа	132	Каша манная молочная жидкая	150	4,5	6,15	21,975	161,25	0,045	0,105	0,165	94,11	0,3
178 бл.Мо	136	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	0	0,01	4,5	8,7	0,41
Сб.2004	1	Бутерброд с маслом	40	1,27	5,38	0,28	80,67	0,04	0,03	0	7,31	0,75
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
178 бл. Мо	30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31	1,31	4,07	48,74	0,05	5,01	7,49	44,36	0,66
788 бл.Мо	292	Запеканка картофельная с мясом или с печенью	150	11,145	8,235	25,53	221,25	0,105	0,12	22,32	22,755	1,725
1101бл. М	637	Салат из солёных огурцов с луком	40	0,23	2,25	0,9	24,71	0,01	0,01	2,37	10,04	0,26
788 бл.Мо	376	Компот из сушённых фруктов с витамином С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,87	0,93
178 бл. Мо	147	Хлеб пшеничный	17,5	1,075	0,375	7,325	37,525	0	0	0	0	0
178 бл. Мо	148	Хлеб ржаной	17,5	1,2	0,2	8,865	37,8	0	0	0	0	0
		итого	525	16,29	12,38	67,51	454,775	0,165	5,14	32,48	101,03	3,575
ПОЛДНИК												
788 бл.Мо	235	Пудирг из творога запеченный	100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
788 бл.Мо	229	или вареники ленивые отварные с маслом	100	16,74	8,22	16,37	206	0,07	0,26	0,41	141,6	0,74
Сб.2004	211	Кисель	150	0	0	14,7	60	0,45	0,45	22,5	6,75	0
		итого	350	31,88	18,98	55,4	521	0,58	0,94	23,1	278,25	1,71
УЖИН												
Сб.2004	68	Плов из говядины или	150	9,45	10,28	28,2	245,25	0,02	0,02	0,62	8,15	0,42
Сб.Уфа	100	Плов из курицы	150	13,95	1,575	29,475	324,75	0,06	0,075	0,57	17,775	1,47

Сб.2004	210	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,225	20,25	83,25	0,045	60	8,325	0,42	45
178 бл. Мо	147	Хлеб пшеничный	35	2,15	0,75	14,65	75,05	0	0	0	0	0
		итого	485	26	12,83	92,58	728,3	0,13	60,1	9,52	26,35	45,89
		Итого за день	1700	88,94	58,02	247,5	1982,96	0,97	66,33	69,77	515,75	52,635

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
2 день												
ЗАВТРАК												
С-Пет.	189	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,81	7,77	30,135	259,48	0,135	0	1,215	138,51	2,43
90 бл С-П	433	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
178 бл.Мо	147	Хлеб пшеничный	35	2,15	0,75	14,65	75,05	0	0	0	0	0
		итого	335	13,61	13,32	61,555	461,9	0,165	0,18	2,025	304,37	2,96
2-й ЗАВТРАК												
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
Сб.2004	42	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	4,05	3,3	11,7	86,25	0,14	0,06	4,26	18,84	1,14
Сб.2004	202	Макаронные изделия отварные	120	4,73	3,87	19,07	132	0,1	0,07	0,57	35,33	2,65
												0,684
Сб.2004	79	Тефтели из мяса с рисом	60	8,8	13,07	9,67	191,39	0,03	0,05	0,36	6,21	0,62
Сб.2004	163	Соус белый основной	20	3,75	3,47	0,74	49,33	0	0	0,03	0,43	0,02
Сб.Уфа	31	Маринад овощной без томата	40	0,6	3,6	4,608	53,332	0,02	0,88	9,74	0,252	0
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	17,5	1,074	0,374	7,326	37,525	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	17,5	1,05	0,175	7,76	33,08	0	0	0	0	0
		итого	575	24,39	27,88	81,7	667,66	0,29	1,06	15,26	84,93	5,36
Полдник												
Сб.Пермь	590	Кондитерское изделие(вафля,пряник,пече	30	0,73	0,84	19,38	88,55	0	0	0	0	0
178 бл.Мо	136	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	0	0,01	4,5	8,7	0,41
		итого	180	9,73	3,14	29,13	125,51	0	0,01	4,5	8,7	0,41
УЖИН												
Сб.2004	94	Суп молочный с крупой(рисовой,гречневой	150	3,62	3,81	12,63	99,3	0,05	0,15	0,69	119,12	0,18
178 сб.Мо	134	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1

Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0
		итого	335	6,52	4,71	42,44	243,35	0,07	0,17	3,69	129,62	2,19
		Итого за день	1425	54,25	49,05	205,44	1498,42	0,525	1,42	25,475	527,62	10,92
		Среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4						

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
3 день												
ЗАВТРАК												
280 блюд	19.апр	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	6,81	7,77	31,14	214,32	0,14	0,06	1,34	142,15	2,54
178 бл.Мо	136	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	0	0,01	4,5	8,7	0,41
Сб.2004	1	Бутерброд с сыром	50	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	0,09	153,1	1,04
		итого	350	23,41	14,37	64,59	419,28	0,21	0,15	5,93	303,95	3,99
2-й ЗАВТРАК												
				0	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
Сб.Уфа	55	Свекольник	150	1,2	3,105	8,895	167,58	0,03	0,03	4,17	18,78	0,795
Сб.2004	67	Гречка отварная	120	4,73	3,87	19,07	132	0,1	0,07	0,57	35,33	2,65
Пермь200	62	Бефстроганов из отварного мяса или	60	10,76	7,92	2,58	125,33	0,03	0,08	0,06	12,49	1,25
178бл.Мо	104	Печень по-строгановски	60	7,2	2,89	1,78	60,7	0,05	0,5	0,26	14,05	2,32
M2007	25	Салат "Здоровье"	40	0,55	3,2	4,37	47,66	0,03	0,03	1,47	21,38	0,3
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	17,5	1,0745	0,374	7,325	37,525	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	17,5	1,05	0,175	7,76	33,08	0	0	0	0	0
		итого	615	26,8945	21,549	72,6	688,625	0,24	0,71	6,83	125,9	8,245
ПОЛДНИК												
Сб.2006	464	Йогурт молочный с фрукт. наполнит,	150	7,5	4,8	5,25	102	0,06	0,3	0,9	0	0
Сб.2006	458	или Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9	41	0	0	0	0	0
		итого йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,06	0,3	0,9	0	0
		итого фрукт	100	0,9	0,1	9	41	0	0	0	0	0
УЖИН												
178 Мо	79	Омлет натуральный	130	10,21	11,78	4,17	162,41	0,05	0,39	0,23	131,07	1,72
Сб2004	211	Кисель	150	0	0	14,7	60	0,45	0,45	22,5	6,75	0

Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0
		итого	315	12,359	12,529	33,521	297,4605	0,5	0,84	22,73	137,82	1,72
		Итого (с йогуртом)	1430	70,1635	53,248	175,961	1507,366	1,01	2	36,39	567,67	13,955
		Итого (с фруктом)	1380	63,5635	48,548	179,711	1446,366	0,95	1,7	35,49	567,67	13,955
		Среднедневная сбалансированность		1,6	1,2	4						

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
4 день												
ЗАВТРАК												
Сб.2004	44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,3	11,93	90,75	0,05	0,09	0,39	81,36	0,24
Сб.2004	198	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	13,43	81,8	0,02	0,09	0,4	79,5	0,09
178бл.Мо	147	Хлеб пшеничный	35	2,15	0,75	14,65	75,05	0	0	0	0	0
		итого	335	7,7	6,38	40,01	247,6	0,07	0,18	0,79	160,86	0,33
2-й ЗАВТРАК												
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
788бл.Мо	87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,09	5,46	27,18	0,77
178бл.Мо	58	Пюре картофельное	120	2,61	3,75	6,44	99,12	0,09	8,43	2,51	44,07	0,59
Сб.2004	58	Рыба тушённая с овощами	60	6,7	3,47	30,32	70,88	0,05	0,07	2,77	26,33	0,54
Сб.2004	163	Соус белый основной	30	5,601	5,199	1,101	74	0	0	0,039	0,639	0,021
788бл.Мо	252	или Рыба запечённая в сметанном соусе	60	7,67	3,65	1,49	69	0,02	0,05	0,34	38,4	0,3
1101бл.Мо	15	Салат из свежих помидоров с огурцами	40	0,23	2,25	0,9	24,71	0,01	0,01	2,37	10,04	0,26
Сб.2004	4	или Салат из квашенной капусты	40	0,68	2,03	3,15	33,75	0	0	4,92	0	0
Сб2004	3	или с белокочанной капусты	40	0,54	2,03	4,13	38,25	0,01	0,01	15,32	18,67	0,26
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	17,5	1,0745	0,374	7,325	37,525	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	17,5	1,05	0,175	7,76	33,08	0	0	0	0	0
		итого	695	26,05	22,79	90,94	591,42	0,24	8,66	33,99	188,56	3,65
ПОЛДНИК												
1240бл Мо	501	Булочка с изюмом	100	8,4	5,5	49,5	281	0,09	0,04	0	13,85	0,75
90бл.С-П	451	или Пирожок с повидлом	100	5,2	2	60,3	279,7	0,1	0	0,1	16,9	0
Сб.Уфа	268	Чай с сахаром	150	0,075	0,015	7,425	325	0	0	0	0,195	0,015
		итого	350	8,475	5,515	56,925	606	0,09	0,04	0	14,045	0,765

УЖИН

Сб.2004	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливо.	150	6,81	7,77	30,14	21,49	0,14	0	1,22	138,51	2,43
Сб2004	210	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,225	20,25	83,25	0,045	60	8,325	0,42	0,45
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,05	0	0	0	0	0
		итого	335	9,409	8,744	65,041	179,79	0,185	60	9,545	138,93	2,88
		Итого за день	1715	51,634	43,429	252,916	1624,81	0,585	68,88	44,325	502,4	7,625
		Среднедневная сбалансированность		0,8	0,7	4						

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe

5 день

ЗАВТРАК

Сб.Уфа	131	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,75	6,15	22,725	161,25	0,045	0,105	0,165	91,515	0,3
Сб.1996	195	Чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	60	0	0,05	0	39,9	0,06
Сб.2004	1	Бутерброд с маслом	40	1,27	5,38	0,28	80,67	0,04	0,03	0	7,31	0,75
		итого	340	6,07	12,73	34,855	301,92	0,085	0,185	0,165	138,73	1,11

2-й ЗАВТРАК

		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0

ОБЕД

Сб.2011	80	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	0,06	0,03	4,95	15,54	0,615
Сб.Уфа	315	Биточки рубленые из мяса птицы запечё	60	7,65	8,32	3,24	125,84	0	0	0,31	15,49	0,7
Сб.2004	22	Салат картофельный с зелёным горош-ком(на гарнир)	120	3,81	12	11,2	170	0,1	0,1	3,84	19,16	0,94
										0		
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	17,5	1,0745	0,374	7,325	37,525	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	17,5	1,05	0,175	7,76	33,08	0	0	0	0	0
		итого	395	11,6045	10,564	49,345	343,145	0,06	0,03	5,56	54,895	2,245

ПОЛДНИК

								0	0	0	0	0
--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---

			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
УЖИН												
691бл.Пе	157	Суп с макаронными изделиями	150	0,9	2	4,5	39	0,02	0,01	1,3	6,2	
178бл.Мо	136	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	0	0,01	4,5	8,7	0,41
Сб.2004	147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0
		итого	335	12,049	5,049	28,901	151,0105	0,02	0,02	5,8	14,9	0,41
		Итого за день	1070	29,7235	28,343	113,101	796,0755	0,165	0,235	11,525	208,52	3,765
		Среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4						

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
6 день												
ЗАВТРАК												
Сб.2004	14.апр	Каша ячневая молочная с маслом слив.	150	6,81	7,77	30,14	217,49	0,14	0	1,22	138,51	2,43
178блМо	136	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	0	0,01	4,5	8,7	0,41
Сб.2004	1	Бутерброд с сыром	50	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	0,09	153,1	1,04
		итого	350	23,41	14,37	63,59	422,45	0,21	0,09	5,81	300,31	3,88
2-й ЗАВТРАК												
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
Сб.2007	32	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	1,26	1,005	5,535	36,99	0,045	0,03	14,805	13,85	0,465
Сб2004	68	Плов из говядины	150	9,45	10,28	28,2	245,25	0,02	0,02	0,62	8,15	0,42
Сб.Уфа	100	или Плов из курицы	150	13,95	1,575	29,475	324,75	0,06	0,075	0,57	17,775	1,47
Сб.2004												
Сб.2004	75	Салат из свеклы с огурцами солёными	40	0,6	3,3	2,7	42,75	0,1	0,1	0,34	13,77	0,48
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	150	0,33	0,015	20,82	84,25	0	0	0,3	23,865	0,93
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	17,5	1,0745	0,374	7,325	37,525	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	17,5	1,05	0,175	7,76	33,08	0	0	0	0	0
		итого	525	18,2645	6,444	73,615	559,345	0,205	0,205	16,015	69,26	3,345
ПОЛДНИК												

788бл.Мо	231	Сырники из творога	60	9,09	6,46	14,6	153	0,04	0,14	0,12	77,94	0,59
1240бл.Мо	492	или Ватрушка с творогом	100	8,4	5,5	49,5	281	0,09	0,04	0	13,85	0,75
Сб.1996	195	Чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	60	0	0,05	0,2	39,9	0,06
		итого	310	18,54	13,16	75,95	494	0,13	0,23	0,32	131,69	1,4
УЖИН												
Сб.2004	132	Каша манная молочная жидкая	150	4,5	6,15	21,98	161,25	0,05	0,11	0,17	94,11	0,3
Сб2004	211	Кисель	150	0	0	14,7	60	0,45	0,45	22,5	6,75	0
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0
		итого	335	6,65	6,9	51,34	296,3	0,5	0,56	22,67	100,86	0,3
		Итого за день	1520	66,8645	40,874	264,495	1772,095	1,045	1,085	44,815	602,12	8,925
		Среднедневная сбалансированность		1,0	0,6	4						

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
7 день												
ЗАВТРАК												
178сб.Мо	68	Каша из пшена и риса"Дружба" молочная	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,06	0,15	0,68	137,85	0,41
Сб.2004	198	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	13,43	81,8	0,02	0,09	0,4	79,5	0,09
Сб.2004	1	Бутерброд с маслом	40	1,27	5,38	0,28	80,67	0,04	0,03	0	7,31	0,75
		итого	340	8,26	15,35	33,47	329,84	0,12	0,27	1,08	224,66	1,25
2-й ЗАВТРАК												
												0,6
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0,6
ОБЕД												
178бл.Мо	34	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,55	1,43	9,18	71,06	0,08	0,06	5,48	31,95	0,66
178бл.Мо	58	Пюре картофельное	120	2,61	3,75	6,44	99,12	0,09	8,43	2,51	44,07	0,59
												0,684
Сб.2001	81	Голубцы ленивые	60	4,22	3,29	3,93	62,15	0,02	0,03	0,5	12,84	0,43
178сб.Мо	92	или Тефтели из рыбы	80	9,3	3,57	6,43	93,68	0,06	0,06	0,68	35,94	0,53
Сб.2004	163	Соус белый основной	20	3,75	3,47	0,74	49,33	0	0	0,03	0,43	0,02
Сб.Уфа	31	Маринад овощной без томата	40	0,6	3,6	4,608	53,332	0,02	0,88	9,74	0,252	
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	17,5	1,0745	0,374	7,325	37,525	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	17,5	1,05	0,175	7,76	33,08	0	0	0	0	0

		итого	655	25,49	19,68	67,24	584,03	0,27	9,46	19,24	149,35	3,16
ПОЛДНИК												
Сб.2007	152	Кондитерское изделие9вафля,пряник,пече	30	0,73	0,8325	19,375	88,5425	0	0	0	0	0
Сб.Уфа	268	Чай с сахаром	150	0,075	0,015	7,425	26,25	0	0	0	0,195	0,015
		итого	180	0,805	0,8475	26,8	114,7925	0	0	0	0,195	0,015
УЖИН												
Сб.2004	44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,3	11,93	90,75	0,05	0,09	0,39	81,36	0,24
Сб.2004	210	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,225	20,25	83,25	0,045	60	8,325	0,42	0,45
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0
		итого	335	5,899	4,274	46,831	249,0505	0,095	60,09	8,715	81,78	0,69
Итого за день			1510	40,454	40,1515	174,341	1277,713	0,485	69,82	29,035	455,99	5,12
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,9	4						

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
8 день												
ЗАВТРАК												
282бл.Уфа	317	Каша кукурузная жидкая	150	2,45	0,36	0,36	99,58	0,04	0,02	0	5,91	0,8
Сб.1996	195	Чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	60	0	0,05	0,2	39,9	0,06
178бл.Мо	147	Хлеб пшеничный	35	2,15	0,75	14,65	75,05	0	0	0	0	0
		итого	335	5,65	2,31	26,86	234,63	0,04	0,07	0,2	45,81	0,86
2-й ЗАВТРАК												
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
Сб.2001	41	Суп картофельный с клецками	150	1,28	1,73	8,53	55,5	0,05	0,03	3,66	7,67	0,47
Сб.2004	202	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,38	3,34	26,61	157,05	0,05	0,02	0	7,45	0,59
Сб.2004	79	Тефтели из мяса с рисом	60	8,8	13,07	9,67	191,39	0,03	0,05	0,36	6,21	0,62
Сб.Уфа	70	или Котлета	60	7,25	8,2	6,45	129,5	0,03	0,06	0,03	17,76	0,72
Сб.2011	228	Соус красный основной	20	3,75	3,47	0,74	49,33	0	0	0,03	0,43	0,02
Мо.2007	17	Салат из моркови с раст. Маслом	40	0,55	3,2	4,37	47,66	0,03	0,03	1,47	21,38	0,3
1101бл.Мо	15	или Салат из свежих помидор с огурцами	40	0,23	2,25	0,9	24,71	0,01	0,01	2,37	10,04	0,26

Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	17,5	1,0745	0,374	7,325	37,525	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	17,5	1,05	0,175	7,76	33,08	0	0	0	0	0
		итого	675	28,7	35,83	72,685	895025	0,2	0,2	8,22	94,81	3,91
ПОЛДНИК												
1240бл.Мо	464	Йогурт фруктовый	150	7,5	4,8	5,25	102	0,06	0,3	0,9	0	0
Мо.2006	458	или фрукт(яблоко,банан,груша)	100	0,9	0,1	9	41	0				
		итого	250	8,4	4,9	14,25	143	0,06	0,3	0,9	0	0
УЖИН												
178бл.Мо	79	Омлет натуральный	130	10,21	11,78	4,17	162,41	0,05	0,39	0,23	131,07	1,72
178бл.Мо	136	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	0	0,01	4,5	8,7	0,41
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0
		итого	335	21,36	14,83	28,58	274,42	0,05	0,4	4,73	139,77	2,13
		Итого за день	1595	64,11	57,87	142,375	895677,1	0,35	0,97	14,05	280,39	6,9
		Среднедневная сбалансированность		1,8	1,6	4						

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
9 день												
ЗАВТРАК												
178бл.Мо	69	Каша из овсянных хлопьев молочная жидкая	150	5	8,25	16,98	162,33	0,08	0,15	0,68	143,12	0,68
90бл.С-П	433	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Сб.2004	1	Бутерброд с маслом	40	1,27	5,38	0,28	80,67	0,04	0,03	0	7,31	0,75
		итого	340	10,92	18,43	34,03	370,37	0,15	0,36	1,49	316,29	1,96
2-й ЗАВТРАК												
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
788бл.Мо	87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,09	5,46	27,18	0,77
178бл.Мо	58	Пюре картофельное	120	2,61	3,75	6,44	99,12	0,09	8,43	2,51	44,07	0,59
Сб.2004	56	Котлета рыбная	60	7,47	5,67	6,47	107,34	0,06	0,06	0,08	20,85	0,56
Сб.2004	163	Соус белый основной	30	5,601	5,199	1,101	74	0	0	0,039	0,639	0,021
Сб.2004	49	или Сельдь с луком	35	3,66	8,64	1,17	96,45	0	0	1,4	20,69	0,32

ОБЕД

178бл.Мо	41	Суп овощной на мясном бульоне	150	1,2	2,6	6,5	55,01	0,05	0,05	5,4	13,43	0,47
Сб.2004	315	Рис отварной	120	2,91	4,3	29,36	167,76	0,03	0,02	0	1,1	0,42
Сб.2004	96	Куры отварные	80	7,65	8,32	3,24	125,84	0	0	0,31	15,49	0,7
Сб.2011	228	Соус красный основной	20	3,75	3,47	0,74	49,33	0	0	0,03	0,43	0,02
Сб.2004	26	Винегрет оврщной	40	0,6	1,05	3,45	25,5	0,02	0,02	5,71	11,6	0,06
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	17,5	1,0745	0,374	7,325	37,525	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	17,5	1,05	1,175	7,76	33,08	0	0	0	0	0
		итого	595	18,57	21,31	79,2	578,8	0,1	0,09	11,75	65,915	2,6

ПОЛДНИК

								0	0	0		
		итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

УЖИН

Сб.СП-г	189	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,81	7,77	30,135	217,485	0,135	0	1,215	138,51	2,43
178блМо	134	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0
		итого	335	9,709	8,669	59,936	361,5355	0,155	0,02	4,215	149,01	4,53

		Итого за день	1265	44,499	40,849	182,936	1221,056	0,265	0,27	21,145	363,03	8,08
--	--	----------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	--------------	-------------	---------------	---------------	-------------

		Среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4						
--	--	---	--	------------	------------	----------	--	--	--	--	--	--

