

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	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,18	0,4
178 сб. Мо	136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Сб.2004	1	Бутерброд с маслом	55	2,04	8,61	0,44	129,1	0,06	0,04	0	11,7	1,19
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
Сб.2007	30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	115	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
788 сбМо	291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	14,86	10,98	34	295	0,14	0,16	29,76	30,34	2,3
1101 бл.М	637	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,31	2,3	1,19	32,94	0,02	0,01	3,16	13,39	0,35
788 сбМо	376	Компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,6	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	0	0	0	0	0
		итого	710	21,725	15,825	89,915	656,79	0,22	6,87	43,3	134,69	4,77
ПОЛДНИК												
788 сб Мо	235	Пудинг из творога или	100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
788 сб Мо	229	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	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	6,75	0
		итого	400	31,88	18,98	60,3	541	0,73	1,09	30,19	278,25	1,71
УЖИН												
Сб.2004	68	Плов из говядины	200	12,6	13,7	37,6	327	0,02	0,02	0,82	10,86	0,56
Сб. Уфа	100	или Плов из курицы	200	18,6	2,1	39,3	433	0,08	0,1	0,76	23,7	1,96

Сб.2004	210	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	11,1	0,56	0,6
		итого	650	34,87	17,17	124,83	978,22	0,16	80,12	12,68	35,12	3,12
		Итого за день	2215	108,52	71,845	317,785	2569,39	1,23	88,27	92,39	596,54	11,73
		Среднедневная сбалансированность		1,4	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
<u>2 день</u>												
ЗАВТРАК												
С.-Пет.	189	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,08	10,36	40,18	333,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24
90бл.С-П	433	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
178 бл.Мо	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
		итого	450	18,35	17,83	83,47	611,02	0,22	0,24	2,7	405,82	3,94
2-й ЗАВТРАК												
											12,6	
		итого		0	0	0	0	0	0	0	12,6	0
ОБЕД												
Сб.2004	42	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,4	2,48	15,6	115	0,18	0,08	5,68	25,12	1,52
Сб.2004	202	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,17	33,26	196,31	0,06	0,03	0	9,32	0,74
Сб.2004	79	Тефтели из мяса с рисом	80	11	16,33	12,08	239,17	0,03	0,06	0,45	7,76	0,77
Сб.2004	163	Соус белый основной	30	5,62	5,2	1,11	74,02	0	0	0,04	0,64	0,02
Сб.Уфа	31	Маринад овощной без томата	60	0	5,4	7,002	79,998	0,03	1,32	14,61	0,378	0
												0,684
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,607	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	0	0	0	0	0
		итого	770	30,97	34,38	118,36	918,36	0,3	1,49	21,18	75,04	4,29
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	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
		итого	230	12,73	3,9	32,38	137,83	0	0,01	6	11,6	0,54
УЖИН												
Сб.2004	94	Суп молочный с крупой(рисовой,гречневой)	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24

178 бл.Мо	134	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0
		итого	430	8,79	6,33	55,95	322,42	0,08	0,22	4,52	171,42	2,76
		Итого за день	1880	70,84	62,44	290,16	1989,63	0,6	1,96	34,4	676,48	11,53
		Среднедневная сбалансированность		1,0	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)	200	9,08	10,36	42,38	298,25	0,18	0,09	1,98	189,24	3,74
178бл.Мо	136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Сб.2004	1	Бутерброд с сыром	60	9,12	5,16	28,44	201,6	0,09	0,1	0,11	183,72	1,25
		итого	460	30,2	18,58	83,82	549,13	0,27	0,2	8,09	384,56	5,53
2-й ЗАВТРАК												
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
Сб.Уфа	55	Свекольник	200	1,2	3,105	8,895	167,254	0,03	0,03	4,17	18,78	0,795
Сб.2004	67	Гречка отварная	150	7,1	5,81	28,61	198	0,15	0,11	0,82	53	3,98
Сб.2001	62	Бефстроганов из отварного мяса	80	12,11	8,91	2,9	140,1	0,04	0,09	0,07	14,05	1,4
178бл.Мо	104	или Печень по-строгановски	80	8,64	3,47	2,13	72,91	0,06	0,6	0,32	16,86	2,78
Мо.2007	25	Салат "Здоровье"	60	0,73	4,25	5,82	63,56	0,04	0,04	1,96	28,5	0,4
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	25	1,0745	0,374	7,325	37,525	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	25	1,05	0,175	7,76	33,08	0	0	0	0	0
		итого	820	32,2345	26,109	84,26	797,179	0,32	0,87	7,64	155,06	10,285
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												

178бл.Мо	79	Омлет натуральный	140	10,99	12,69	4,5	174,9	0,06	0,42	0,26	141,15	1,88
Сб.2004	211	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0	30	9	0
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	50	2,149	0,749	14,651	75,0505	0	0	0	0	0
		итого	390	13,139	13,439	38,751	329,9505	0,66	0,42	30,26	150,15	1,88
		Итого (с йогуртом)	1820	83,0735	62,928	212,081	1778,26	1,31	1,79	46,89	689,77	17,695
		Итого (с фруктом)	1770	76,4735	58,228	215,831	1717,26	1,25	1,49	45,99	689,77	17,695
		Среднедневная сбалансированность		1,6	1,2	4						

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологии	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	200	4,4	4,4	15,9	121	0,06	0,12	0,52	108,48	0,32
Сб.2004	198	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,02	0,12	0,52	106	0,12
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0
		итого	450	10,47	8,57	54,73	337,215	0,08	0,24	1,04	214,48	0,44
2-й ЗАВТРАК												
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
788бл.Мо	87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	0,08	0,12	7,28	36,24	1,02
178Сб.Мо	58	Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,04	141,25	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
Сб.2004	58	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62
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 запеченная в сметанном соусе	80	10,22	4,87	1,98	92	0,03	0,06	0,46	51,2	0,4
1101бл.Мо	15	Салат из свежих помидоров с огурцами	60	0,31	2,3	1,19	32,94	0,02	0,01	3,16	13,39	0,35
Сб.2004	3	или Салат из белокочанной капусты	60	0,67	3	5,01	49,35	0,02	0,02	16,56	20,99	0,26
Сб.Уфа	4	Салат из квашенной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	0	0	6,552	0	0
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	0	0	0	0	0
		итого	940	33,37	29,05	115,84	789,2	0,32	10,82	40,72	238,81	4,63
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	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0,26	0,02
		итого	400	13,7	7,52	119,7	595,7	0,19	0,04	0,1	31,01	0,77
УЖИН												
Сб.2004	14/4	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24
Сб.2004	210	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	11,1	0,56	0,6
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0
		итого	450	12,75	11,73	88,11	508,195	0,24	80	12,72	185,24	3,84
		Итого за день	2240	70,29	56,87	378,38	2230,31	0,83	91,1	54,58	669,54	9,68
		Среднедневная сбалансированность		0,7	0,6	4						

технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологии 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	200	5	8,2	30,3	215	0,06	0,14	0,22	122,02	0,4
Сб.1996	195	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	0	0,06	0,3	53,2	0,08
Сб.2004	1	Бутерброд с маслом	50	2,04	8,61	0,44	129,1	0,06	0,04	0	11,7	1,19
		итого	450	8,44	18,41	46,54	424,1	0,12	0,24	0,52	186,92	1,67
2-й ЗАВТРАК												
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
Сб.2011	80	Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82
Сб.Уфа	315	Биточки рубленые из мяса птицы запечённые	80	9,92	11,6	4,08	160,4	0	0	0,48	19,52	0,8
Сб.2004	22	Салат картофельный с зелёным горошком(на гарнир)	150	4,76	15	14	212,5	0,12	0,12	4,8	23,96	1,17
										0		
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	0	0	0	0	0

Сб.2007	148	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	0	0	0	0	0
		итого	680	20,16	29,65	80,99	669,36	0,2	0,16	12,28	96,02	4,03
ПОЛДНИК												
		итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
УЖИН												
691Пермь	157	Суп с макаронными изделиями	200	1,8	4	9	78	0,02	0,03	2,6	12,4	
178бл.Мо	136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0
		итого	450	16,87	8,13	42,93	234,495	0,02	0,04	8,6	24	0,54
		Итого за день	1580	45,47	56,19	170,46	1327,955	0,34	0,44	21,4	306,94	6,24
		Среднедневная сбалансированность		1,1	1,3	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.	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24
178бл.Мо	136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Сб 2004	1	Бутерброд с сыром	60	9,12	5,16	28,44	201,6	0,09	0,1	0,11	183,72	1,25
		итого	460	30,2	18,58	81,62	540,86	0,27	0,11	7,73	380	5,03
2-й ЗАВТРАК												
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
Сб.2007	32	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	0,06	0,04	19,74	51,8	0,62
Сб.2004	68	Плов из говядины	200	12,6	13,7	37,6	327	0,02	0,02	0,82	10,86	0,56
Сб.2004												
Сб.Уфа	100	или Плов из курицы	200	18,6	2,1	39,3	433	0,08	0,1	0,76	23,7	1,96
Сб.2004	75	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0,8	4,4	3,6	57	0,1	0,1	0,45	18,35	0,63
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	0	0	0	0	0

Сб.2007	148	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	0	0	0	0	0
		итого	710	18,555	20,245	97,885	647,18	0,18	0,16	21,41	112,83	3,05
ПОЛДНИК												
788бл.Мо	231	Сырники из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
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	200	1,4	1,6	15,8	80	0	0,06	0,3	53,2	0,08
		итого	400	24,94	17,86	89,63	616	0,15	0,33	0,49	196,95	1,8
УЖИН												
Сб.2004	132	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
Сб.2004	211	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0
		итого	450	9,07	9,27	69,83	402,215	0,66	0,74	30,22	134,48	0,4
Итого за день			2020	82,765	65,955	338,965	2206,255	1,26	1,34	59,85	824,26	10,28
Среднедневная сбалансированность				1,0	0,8	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												
178бл.Мо	68	Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
Сбю2004	198	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,02	0,12	0,52	106	0,12
Сб.2004	1	Бутерброд с маслом	55	2,04	8,61	0,44	129,1	0,06	0,04	0	11,7	1,19
		итого	455	11,36	21,89	44,68	461,26	0,16	0,36	1,42	301,5	1,85
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	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,8
178бл.Мо	58	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
												0,684
Сб.2001	81	Голубцы ленивые	80	6,32	4,93	5,9	93,22	0,03	0,04	0,75	19,26	0,65
178бл.Мо	92	или Тефтели из рыбы	100	11,64	4,46	8,03	116,68	0,07	0,07	0,85	44,92	0,66

Сб.2004	163	Соус белый основной	30	5,62	5,2	1,11	74,02	0	0	0,04	0,64	0,02
Сб.Уфа	31	Маринад овощной без томата	60	0,9	5,4	7,002	79,998	0,03	1,32	14,61	0,378	0,462
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	25	1,5	1,25	11,08	47,25	0	0	0	0	0
		итого	780	34,6	28,38	91,63	796,42	0,34	12,04	27,09	194,7	4,58
ПОЛДНИК												
Сб.2007	152	Кондитерское изделие(вафля,пряник,печ	30	0,73	0,8325	19,375	88,5425	0	0	0	0	0
Сб.Уфа	268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0,26	0,02
		итого	230	0,83	0,8525	29,275	123,5425	0	0	0	0,26	0,02
УЖИН												
Сб.2004	44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121	0,06	0,12	0,52	108,48	0,32
Сб.2004	210д	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	11,1	0,56	0,6
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0
		итого	450	8,07	5,77	63,83	339,215	0,12	80,12	11,62	109,04	0,92
		Итого за день	1915	54,86	56,8925	229,415	1720,438	0,62	92,52	40,13	605,5	7,37
		Среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4						

технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ 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
8 день												
ЗАВТРАК												
Сб.1100р	317	Каша кукурузная жидкая	200	3,26	0,48	0,48	132,78	0,0466	0,0264	0	7,88	1,063
Сб.1996	195	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	0	0,06	0,3	53,2	0,08
Сб.178Мо	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
		итого	450	7,73	3,15	37,21	320	0,0466	0,0864	0,3	61,08	1,143
2-й ЗАВТРАК												
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
Сб.2001	41	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	0,06	0,04	5,28	10,22	0,62
Сб.2004	202	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,17	33,26	196,31	0,06	0,03	0	9,32	0,74

<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
788бл.Мо	87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,6	0,08	0,12	7,28	36,24	1,02
178бл.Мо	58	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
Сб.2004	56	Котлета рыбная	80	11,2	8,5	9,7	161,01	0,09	0,09	0,11	31,27	0,84
Сб.2004	49	или сельдь с луком	45	4,7	11,11	1,5	124,01	0	0	1,8	26,6	0,41
Сб.2004	4	Салат из квашенной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	0	0	6,56	0	0
Сб.2004	3	или Салат из белокочанной капусты	60	0,67	3	5,01	49,35	0,02	0,02	16,56	20,99	0,26
Сб.2004	163	Соус белый основной	30	5,601	5,199	1,101	74	0	0	0,039	0,639	0,021
Сб.2004	163	Соус белый основной	30	5,601	5,199	1,101	74,001	0	0	0,039	0,639	0,021
788бл.Мо	10	Салат из зелёного горошка с луком	40	1,2	2,08	2,5	33,44	0,04	0,02	4,4	8,58	0,28
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	0	0	0	0	0
		итого	915	37,89	44,8	92,82	958,18	0,34	10,78	40,29	211,22	4,82
ПОЛДНИК												
Спр.2003	168	Оладьи с молоком сгущённым	150	12,41	11	64,61	407	0,09	0,2	0,2	165,35	0,93
Сб2001	164	или Блины с маслом	150	11,21	21,41	49,2	436,01	0,14	0,23	0,56	135,4	1,16
1100блюд	156	или Бутерброд с повидлом	65	2,681	5,705	18,116	183,393	0,0687	0,0369	0	14,1283	1,5019
Сб.2004	210	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	11,1	0,56	0,6
		итого	565	26,91	38,42	158,93	1137,41	0,36	80,47	11,86	315,44	4,2
УЖИН												
788бл.Мо	80	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82
788блМо	376	Компот из сушённых фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0
		итого	450	5,51	3,33	62,29	302,815	0,08	0,04	7	52,54	2,06
					915							
		Итого за день	2385	85,21	112,56	339,48	2913,765	0,98	91,57	61,13	1002,9	13,87
		Среднедневная сбалансированность		1,0	1,3	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
10 день												

ЗАВТРАК

1786л.Мо	70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
1786л.Мо	136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
1786л.Мо	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
		итого	450	21,83	14,55	59,79	381,44	0,1	0,21	6,9	197,46	1,26

2-й ЗАВТРАК

		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0

ОБЕД

1786л.Мо	41	Суп овощной на мясном бульоне	200	1,6	3,46	8,66	73,34	0,06	0,06	7,2	17,9	0,62
Сб.2004	315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0,03	0,02	0	1,37	0,53
Сб.2004	96	Куры отварные	80	9,92	11,6	4,08	160,4	0	0	0,48	19,52	0,8
Сб.2011	228	Соус красный основной	30	5,62	5,2	1,11	74,02	0	0	0,04	0,64	0,02
Сб.2004	26	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,6	34	0,03	0,03	7,61	15,45	0,08
Сб.2011	376	Компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,46	53,6	0	0	0	0	0
Сб.2007	148	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	12,1	47,25	0	0	0	0	0
		итого	770	25,07	27,84	105,46	765,31	0,12	0,11	15,73	86,7	3,29

ПОЛДНИК

		итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

УЖИН

Сб.СП-г	189	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	162	184,68	3,24
1786л.Мо	134	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Сб.2007	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	0	0	0	0
		итого	450	13,05	11,61	79,29	479,995	0,2	0,02	165,6	197,28	5,76

Итого за день

1670	59,95	54	244,54	1626,745	0,42	0,34	188,23	481,44	10,31
-------------	--------------	-----------	---------------	-----------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------

Среднедневная сбалансированность

1,0	0,9	4
------------	------------	----------

| |