













Сборник рецептур	№ 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>Завтрак</b>																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	7,42	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	16,8	5,6
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	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	18,28	4,9	8,0	51,8	298,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,8	101,5	37,1
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 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>67,80</b>	<b>18,1</b>	<b>13,7</b>	<b>97,3</b>	<b>585,3</b>	<b>5,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>101,2</b>	<b>297,3</b>	<b>91,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>67,80</b>	<b>18,1</b>	<b>13,7</b>	<b>97,3</b>	<b>585,3</b>	<b>5,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>101,2</b>	<b>297,3</b>	<b>91,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>5,4</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>Завтрак</b>																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	6,01	0,8	2,5	4,5	44,2	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	12,4	6,6
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	47,23	9,9	11,2	5,4	162,7	2,4	0,0	0,1	0,3	0,0	20,6	95,1	19,3
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	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>67,80</b>	<b>19,2</b>	<b>18,8</b>	<b>79,1</b>	<b>563,9</b>	<b>11,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>92,6</b>	<b>186,7</b>	<b>53,4</b>
<b>Витаминизация 1 смена</b>																
2008		ЯБЛОКО	100	18,01	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,01</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>11,0</b>	<b>8,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>85,81</b>	<b>19,6</b>	<b>19,2</b>	<b>88,9</b>	<b>610,9</b>	<b>21,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>108,6</b>	<b>197,7</b>	<b>61,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,5</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>Завтрак</b>																
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	10,31	0,8	2,1	4,1	38,5	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	19,3	8,5
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	46,21	20,6	23,3	49,3	489,9	2,2	0,1	0,1	0,3	0,0	38,8	230,8	52,9
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,28	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>67,80</b>	<b>24,6</b>	<b>25,8</b>	<b>100,5</b>	<b>734,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>74,1</b>	<b>287,7</b>	<b>79,0</b>
<b>Витаминизация 1 смена</b>																
2008		КИВИ	100	18,01	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,01</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>	<b>60,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>	<b>23,0</b>	<b>13,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>85,81</b>	<b>25,5</b>	<b>26,0</b>	<b>108,6</b>	<b>777,2</b>	<b>66,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>108,1</b>	<b>310,7</b>	<b>92,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,3</b>									

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	168,2	3,7	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
<b>7,0</b>	<b>532,0</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>9,2</b>	<b>810,0</b>	<b>8,4</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
1,0	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
<b>4,6</b>	<b>426,3</b>	<b>5,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>4,6</b>	<b>426,3</b>	<b>5,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Элементарные 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
<b>4,7</b>	<b>1 771,6</b>	<b>16,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
<b>2,5</b>	<b>240,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>7,2</b>	<b>2 011,6</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
0,4	56,3	1,2	0,0	0,0
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
<b>2,7</b>	<b>485,3</b>	<b>90,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
<b>2,7</b>	<b>485,3</b>	<b>90,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,7	290,3	12,9	0,0	0,0
0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
<b>3,2</b>	<b>553,1</b>	<b>21,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
<b>0,3</b>	<b>197,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>3,5</b>	<b>750,1</b>	<b>23,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>



Ферральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	86,1	1,2	0,0	0,0
1,5	288,4	5,4	0,0	0,0
1,0	63,8	0,8	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>4,1</b>	<b>503,4</b>	<b>7,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>6,3</b>	<b>781,4</b>	<b>9,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



Макрэлементы				
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
0,6	56,3	0,8	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>4,1</b>	<b>431,4</b>	<b>5,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>4,1</b>	<b>431,4</b>	<b>5,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>





Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	220,2	11,1	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	169,6	9,0	0,0	0,0
0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
<b>1,6</b>	<b>447,1</b>	<b>20,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
<b>2,5</b>	<b>240,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>4,1</b>	<b>687,1</b>	<b>22,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>



Минеральные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	156,9	3,3	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>2,6</b>	<b>239,6</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>2,6</b>	<b>239,6</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>



Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,6	115,2	2,0	0,0	0,0
2,0	352,7	5,8	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>4,2</b>	<b>632,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
<b>0,3</b>	<b>197,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>4,5</b>	<b>829,0</b>	<b>10,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>