	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		В	итамин	Ы				Мине
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг
							3a	втрак								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	300	41,70	8,5	15,8	48,0	369,0	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	168,8	190,8	46,7
2008		БАТОН	30	2,94	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,26	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5
Итого за при	ем пищи:			61,90	14,5	19,7	87,8	588,6	1,3	0,2	0,3	0,1	0,2	285,9	305,9	78,0
						Е	Витамини	зация 1 см	ена							
2008		ЯБЛОКО	100	19,81	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0
Итого за при	ем пищи:			19,81	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0
Всего за ден	I Ь:			81,71	14,9	20,1	97,6	635,6	11,3	0,2	0,3	0,1	0,2	301,9	316,9	86,0
Сбалансиро	ванность:				1	1,4	6,6									-

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		В	итамин	Ы				Мин
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг
		•					3a	втрак								
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	44,32	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	170	10,49	6,2	5,5	39,6	232,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	35,5	48,4	12,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
		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
Итого за при	ием пищи:			61,90	29,4	26,1	84,5	691,8	1,6	0,2	0,2	0,1	0,1	80,3	267,5	56,5
Всего за день: 61,90 29,4 26,1 84,5 691,8 1,6 0,2						0,2	0,1	0,1	80,3	267,5	56,5					
Сбалансиро	ванность:				1	0,9	2,9									

	Nº	_			Пище	вые вещ	ества	Энергети-		В	итамин	Ы				Мине
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг
		•					3a	втрак								
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	56,25	18,1	25,8	43,4	479,1	23,0	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9
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
Итого за при	ием пищи:	-		61,90	21,2	26,0	78,2	633,1	23,0	0,4	0,3	0,1	0,0	69,4	288,6	87,9
						Е	Витамини	зация 1 см	ена							
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,81	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2
Итого за при	ием пищи:	•		19,81	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2
Всего за ден	нь:			81,71	22,2	26,2	97,7	716,5	24,6	0,4	0,3	0,1	0,0	82,0	301,2	95,1
Сбалансиро	ванность:				1	1,2	4,4									
								•								

	Nº	_			Пище	евые вещ	ества	Энергети-		В	итамин	Ы				Мине
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг
							3a	втрак								
2008		МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	45	3,15	0,5	0,0	2,5	12,6	1,8	0,0	0,0	0,9	0,0	18,4	19,8	13,7
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	34,93	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	150	14,06	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9
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
Итого за при	ием пищи:			61,90	17,0	11,7	85,8	517,1	3,4	0,2	0,1	0,9	0,1	101,0	275,0	90,0
Всего за ден	1 Ь:			61,90	17,0	11,7	85,8	517,1				0,1	101,0	275,0	90,0	
Сбалансиро	ванность:		,		1	0,7	5,1					•				-

								H								
	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		В	итамин	Ы				Мин
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг
							3a	втрак								
2011	271	Котлета домашняя	80	32,08	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	11,2	85,7	13,2
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	22,73	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
		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
Итого за при	ием пищи:			61,90	16,3	21,7	68,3	535,1	15,6	0,3	0,2	0,0	0,1	93,8	244,4	73,5
						Е	Витамини	зация 1 см	ена				-			
2008		Нектарин	100	19,81	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за при	ием пищи:			19,81	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за ден	нь :			81,71	16,3	21,7	68,3	535,1				0,1	93,8	244,4	73,5	
Сбалансиро	ванность:				1	1,3	4,2			<u> </u>			<u> </u>			

								• • •								
	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		В	итамин	Ы				Мине
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг
							3a	втрак								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	13,05	0,5	3,1	1,8	37,6	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	17,1	8,1
2008	254	Сосиска отварная	60	23,02	6,7	14,6	0,2	159,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,6	97,1	12,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6
2011	375	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	13,57	0,2	0,2	28,7	118,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	7,3	7,2
		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
Итого за при	ем пищи:			61,90	15,9	23,0	85,8	615,7	9,2	0,3	0,1	0,1	0,1	88,7	197,9	51,1
						Е	Витамини	зация 1 см	ена							
2008		ЯБЛОКО	100	19,81	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0
Итого за при	ем пищи:			19,81	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0
Всего за ден	њ:	_		81,71	16,3	23,4	95,6	662,7	19,2	0,3	0,1	0,1	0,1	104,7	208,9	59,1
Сбалансиро	ванность:	·			1	1,4	5,9									

	Nº	_			Пище	вые вещ	ества	Энергети-		В	итамин	Ы				Мине
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг
							3a	втрак								
2011	205	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	44,32	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	9,46	6,1	5,8	27,5	186,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	23,4	135,6	90,6
2012	348	Соус красный основной	50	2,47	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	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
Итого за при	ием пищи:	•		61,90	29,6	28,9	74,8	677,7	1,3	0,3	0,3	0,1	0,1	72,8	360,0	137,5
Всего за ден	нь :			61,90	29,6	28,9	74,8	677,7				0,1	72,8	360,0	137,5	
Сбалансиро	ванность:				1	1,0	2,5									

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-		В	итамин	Ы				Мине
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг
							3a	втрак								
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	260	52,14	30,2	34,6	53,2	645,9	1,8	0,2	0,2	0,1	0,5	69,0	268,2	43,2
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
Итого за при	ием пищи:			61,90	33,2	34,9	92,6	818,0	1,8	0,3	0,2	0,2	0,5	86,6	301,8	58,2
						Е	Витамини	зация 1 см	ена							
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,81	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2
Итого за при	ием пищи:			19,81	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2
Всего за ден	нь:			81,71	34,2	35,1	112,2	901,5	3,4	0,3	0,3	0,2	0,5	99,2	314,4	65,4
Сбалансиро	ванность:				1	1,0	3,3							•	•	

	Nº	_			Пище	вые вещ	ества	Энергети-		В	итамині	əl				Мине
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг
							3a	втрак								
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	32,08	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	22,73	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
		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
Итого за при	1ем пищи:			61,90	16,4	21,9	73,8	558,9	15,6	0,3	0,2	0,0	0,1	93,1	238,3	72,3
Всего за ден	њ:			61,90	16,4	21,9	73,8				0,1	93,1	238,3	72,3		
Сбалансиро	ванность:			·	1	1,3	4,5									

	Nº				—			2								
06			Massa	Harra	Пище	вые вещ	ества	Энергети-		В	итамин	Ы				Мине
Сборник рецептур	техноло- гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ценность,	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг
	карты							ккал								
							3a	втрак								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	50	4,21	0,8	2,5	4,6	44,9	7,4	0,0	0,0	0,1	0,0	21,4	14,0	7,7
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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
Итого за при	ием пищи:			61,90	29,2	32,8	95,5	796,9	11,2	0,2	0,2	0,4	0,0	82,9	312,0	78,8
						E	Витамини	зация 1 см	ена							
2008		Нектарин	100	19,81	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за при	ием пищи:			19,81	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за ден	нь:			81,71	29,2	32,8	95,5	796,9				0,0	82,9	312,0	78,8	
Сбалансиро	ванность:			_	1	1,1	3,3									

ральнь	не веще	ества		
Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,1	288,8	14,4	0,0	0,0
0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2,3	523,6	23,4	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
4,5	801,6	25,4	0,0	0,0

ральные вещества				
Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
1,1	73,3	0,9	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,6	426,3	5,6	0,0	0,1
4,6	426,3	5,6	0,0	0,1

ральн	ральные вещества				
Fe, мг	К, 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	
4,7	1 771,6	16,8	0,0	0,2	
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
7,2	2 011,6	18,8	0,0	0,2	

ральные вещества				
Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
,				
0,4	72,0	1,8	0,0	0,0
0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2,5	482,2	90,5	0,0	0,4
2,5	482,2	90,5	0,0	0,4

ральные вещества					
Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
1,3	168,2	3,7	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	
4,2	1 324,9	15,6	0,0	0,1	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4,2	1 324,9	15,6	0,0	0,1	

ральные вещества					
Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
0,5	104,8	1,2	0,0	0,0	
1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
1,0	64,7	0,8	0,0	0,0	
0,3	94,8	2,9	0,0	0,0	
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
3,8	315,9	4,9	0,0	0,0	
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
6,0	593,9	6,9	0,0	0,0	

ральные вещества				
Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
3,2	189,5	1,6	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
6,8	564,6	6,8	0,0	0,1
6,8	564,6	6,8	0,0	0,1

ральные вещества						
Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
3,5	428,0	7,8	0,0	0,2		
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0		
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0		
4,3	480,8	7,8	0,0	0,2		
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0		
2,5	240,0	2,0	0,0	0,0		
6,8	720,8	9,8	0,0	0,2		

ральные вещества					
Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
1,1	156,8	3,3	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	
4,0	1 313,5	15,3	0,0	0,1	
4,0	1 313,5	15,3	0,0	0,1	

ральные вещества					
Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
0,4	82,8	1,4	0,0	0,0	
2,2	403,7	6,7	0,0	0,2	
0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
4,2	650,5	8,9	0,0	0,2	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4,2	650,5	8,9	0,0	0,2	