

ОАО "Общепит"

6 день

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	210	23,77	8,1	13,1	36,9	298,4	0,5	0,2	0,2	0,1	0,2	133,2	204,8	63,3	1,7	293,3	11,6	0,0	0,0	
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	17,02	0,3	0,1	27,3	113,1	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	20,3	10,8	10,8	0,2	103,6	0,8	0,0	0,0	
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
2011	15	Сыр Хохланд	20	20,24	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2	0,2	19,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				73,14	15,8	27,3	79,8	631,6	3,1	0,2	0,2	0,2	0,3	330,4	339,4	85,2	2,4	445,0	12,4	0,0	0,0	
Обед																						
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	25,99	9,6	10,1	23,5	223,7	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,9	109,7	26,9	1,4	444,9	6,1	0,0	0,1	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	16,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0	
2011	252	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	23,25	11,4	18,9	1,3	221,3	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	24,0	147,5	18,2	1,7	223,7	0,0	0,0	0,0	
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,40	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,55	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
2008		Апельсин	200	33,10	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,1	0,1	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0	0,6	394,0	4,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				109,26	35,4	38,6	119,8	979,7	126,4	0,7	0,5	0,4	0,2	191,0	542,7	216,5	10,1	#####	13,9	0,0	0,1	
Всего за день:				182,40	51,2	66,0	199,5	1 611,3	129,5	0,9	0,7	0,5	0,5	521,4	882,1	301,8	12,4	#####	26,4	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,3	3,9															