ОАО "Общепит"

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	22,36	5,9	11,1	33,6	258,3	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	118,0	133,6	32,7	0,8	202,2	10,1	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
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	12,54	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		КИВИ	100	16,55	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**54,54**	**9,3**	**12,1**	**82,8**	**484,9**	**73,5**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**165,7**	**181,1**	**52,6**	**1,4**	**426,8**	**12,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,70	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,1	0,2	0,0	51,8	45,4	21,4	1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	125	83,52	13,8	15,6	7,5	225,9	3,3	0,1	0,1	0,4	0,0	28,8	132,2	26,8	2,1	400,6	7,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом Спагетти	150	8,91	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,20	3,1	0,3	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		КИВИ	100	16,55	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**127,86**	**25,2**	**26,6**	**94,4**	**727,5**	**75,6**	**0,3**	**0,3**	**0,6**	**0,1**	**165,9**	**280,6**	**88,8**	**5,6**	**#####**	**14,6**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**182,40**	**34,5**	**38,8**	**177,2**	**1 212,3**	**149,1**	**0,5**	**0,4**	**0,7**	**0,2**	**331,6**	**461,7**	**141,4**	**7,0**	**#####**	**26,7**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**5,1**														