ОАО "Общепит"

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150	32,68	15,5	17,0	91,2	580,0	0,6	0,2	0,3	0,0	0,1	248,8	241,3	39,5	1,1	429,3	13,2	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	14,22	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	16,55	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,9	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				**63,45**	**17,3**	**17,4**	**118,2**	**701,4**	**40,2**	**0,2**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**296,3**	**270,9**	**57,7**	**3,7**	**824,2**	**15,2**	**0,0**	**0,2**
Обед																					
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	22,49	7,6	7,5	17,6	169,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6	1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	31,12	7,9	12,8	6,9	173,7	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	20,6	82,1	13,3	1,1	128,3	2,9	0,0	0,1
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	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,05	3,4	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	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		ПЕЧЕНЬЕ	30	14,53	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	16,55	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,9	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				**118,95**	**26,1**	**31,7**	**130,1**	**915,6**	**58,7**	**0,5**	**0,4**	**0,4**	**0,2**	**175,4**	**373,2**	**114,0**	**6,8**	#####	**20,3**	**0,0**	**0,3**
Всего за день:				**182,40**	**43,4**	**49,1**	**248,4**	**1 617,0**	**98,9**	**0,7**	**0,8**	**0,4**	**0,3**	**471,7**	**644,1**	**171,7**	**10,6**	#####	**35,5**	**0,0**	**0,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**5,7**														