ОАО "Общепит"

10 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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
ОАО "Общепит" A:U	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	34,21	9,0	16,4	16,8	252,4	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	232,6	135,6	13,4	0,8	57,2	0,4	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,56	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	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	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
Итого за прием пищи:				**61,88**	**14,6**	**27,9**	**59,0**	**548,0**	**0,6**	**0,1**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**350,9**	**244,9**	**36,3**	**1,5**	**255,9**	**9,4**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	23,57	8,4	7,7	20,7	185,6	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,7	107,4	32,3	1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	39,07	16,5	18,6	39,4	391,6	1,7	0,1	0,1	0,3	0,0	30,9	184,6	42,3	1,6	281,8	4,6	0,0	0,1
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	11,22	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	0,0	0,0	0,1	0,0	4,2	7,8	6,0	0,3	87,4	0,6	0,0	0,0
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,36	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	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		БАНАН	100	33,10	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**120,52**	**30,4**	**27,3**	**131,1**	**907,7**	**114,5**	**0,4**	**0,4**	**0,7**	**0,0**	**107,3**	**364,4**	**140,7**	**5,3**	**1 360,7**	**11,2**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**182,40**	**45,0**	**55,3**	**190,1**	**1 455,7**	**115,1**	**0,5**	**0,6**	**0,9**	**0,3**	**458,2**	**609,3**	**177,0**	**6,8**	**1 616,6**	**20,6**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,2**														