

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 70гр | 70 | 22.90 | 0.7 | 4.3 | 2.6 | 52.7 | 11.7 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 12.9 | 24.0 | 11.3 | 0.7 | 146.7 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | 254 | Сосиска отварная | 56 | 15.93 | 6.0 | 13.0 | 0.2 | 141.8 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 17.6 | 80.1 | 10.1 | 0.9 | 123.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2011 | 202.1 | Макаронные изделия отварные с маслом | 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 | |
| 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 | 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 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 | | 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: | | | | 78.75 | 16.6 | 25.2 | 94.8 | 677.4 | 51.7 | 0.3 | 0.2 | 0.2 | 0.1 | 125.5 | 207.7 | 63.6 | 4.4 | 683.4 | 3.7 | 0.0 | 0.2 | |
| Всего за день: | | | | 78.75 | 16.6 | 25.2 | 94.8 | 677.4 | 51.7 | 0.3 | 0.2 | 0.2 | 0.1 | 125.5 | 207.7 | 63.6 | 4.4 | 683.4 | 3.7 | 0.0 | 0.2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,5 | 5,7 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 12.28 | 3.7 | 5.9 | 38.8 | 223.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 28.4 | 76.1 | 27.9 | 0.6 | 56.3 | 0.8 | 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 | |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 13.82 | 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 | | 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: | | | | 78.75 | 16.9 | 21.8 | 95.9 | 652.2 | 62.4 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 111.1 | 233.7 | 77.5 | 5.4 | 703.0 | 8.1 | 0.0 | 0.1 | |
| Всего за день: | | | | 78.75 | 16.9 | 21.8 | 95.9 | 652.2 | 62.4 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 111.1 | 233.7 | 77.5 | 5.4 | 703.0 | 8.1 | 0.0 | 0.1 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 5,7 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | І, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 20 | 4.26 | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 2.8 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 8.4 | 2.8 | 0.2 | 28.1 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250 | 250 | 48.13 | 16.2 | 20.8 | 28.9 | 368.6 | 15.5 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 37.5 | 201.0 | 51.3 | 2.6 | 1 192.1 | 12.1 | 0.0 | 0.1 | |
| 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 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 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | 20 | 1.63 | 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 | | ЯБЛОКО | 100 | 16.55 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 16.0 | 11.0 | 8.0 | 2.2 | 278.0 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78.75 | 21.3 | 21.6 | 82.6 | 614.7 | 28.3 | 0.4 | 0.3 | 0.1 | 0.0 | 83.4 | 276.1 | 83.5 | 7.0 | 1 598.3 | 15.8 | 0.0 | 0.2 | |
| Всего за день: | | | | 78.75 | 21.3 | 21.6 | 82.6 | 614.7 | 28.3 | 0.4 | 0.3 | 0.1 | 0.0 | 83.4 | 276.1 | 83.5 | 7.0 | 1 598.3 | 15.8 | 0.0 | 0.2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,0 | 3,9 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 271 | Котлета домашняя 55 | 55 | 34.40 | 5.9 | 9.9 | 2.1 | 121.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 58.9 | 9.1 | 0.9 | 115.6 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | |
| 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 | |
| 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 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 6.61 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.5 | 0.0 | 1.8 | 0.0 | 1.2 | 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 | | 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: | | | | 78.75 | 18.6 | 19.2 | 89.3 | 607.1 | 38.5 | 0.4 | 0.2 | 0.1 | 0.1 | 93.4 | 301.8 | 162.5 | 6.3 | 614.1 | 5.2 | 0.0 | 0.2 | |
| Всего за день: | | | | 78.75 | 18.6 | 19.2 | 89.3 | 607.1 | 38.5 | 0.4 | 0.2 | 0.1 | 0.1 | 93.4 | 301.8 | 162.5 | 6.3 | 614.1 | 5.2 | 0.0 | 0.2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,0 | 4,8 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 173 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 200 | 22.64 | 8.4 | 11.7 | 44.4 | 317.2 | 0.5 | 0.2 | 0.1 | 0.1 | 0.2 | 124.2 | 178.7 | 49.1 | 1.5 | 252.5 | 11.2 | 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 | |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 16 | 10.43 | 3.7 | 4.7 | 0.0 | 58.2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 140.8 | 80.0 | 5.6 | 0.2 | 14.1 | 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 | 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 | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 16.55 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 16.0 | 11.0 | 8.0 | 2.2 | 278.0 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78.75 | 15.1 | 26.1 | 97.0 | 688.9 | 13.0 | 0.3 | 0.2 | 0.2 | 0.3 | 308.2 | 301.9 | 77.4 | 4.4 | 677.3 | 14.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Всего за день: | | | | 78.75 | 15.1 | 26.1 | 97.0 | 688.9 | 13.0 | 0.3 | 0.2 | 0.2 | 0.3 | 308.2 | 301.9 | 77.4 | 4.4 | 677.3 | 14.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,7 | 6,4 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 80 | 12.78 | 1.2 | 4.1 | 7.1 | 70.7 | 13.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 35.7 | 19.8 | 10.6 | 0.7 | 137.6 | 1.9 | 0.0 | 0.0 | |
| 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 | |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3.20 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.3 | 30.2 | 11.9 | 0.7 | 51.6 | 0.0 | 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 | |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 16.55 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78.75 | 25.5 | 32.3 | 102.7 | 804.1 | 16.6 | 0.5 | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 126.2 | 407.1 | 179.6 | 10.5 | 965.1 | 6.6 | 0.0 | 0.1 | |
| Всего за день: | | | | 78.75 | 25.5 | 32.3 | 102.7 | 804.1 | 16.6 | 0.5 | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 126.2 | 407.1 | 179.6 | 10.5 | 965.1 | 6.6 | 0.0 | 0.1 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 13.53 | 0.1 | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 1.8 | 2.9 | 0.0 | 0.0 | 2.3 | 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 | 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 | |
| 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 | |
| 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: | | | | 78.75 | 14.3 | 29.6 | 71.9 | 618.0 | 60.8 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.4 | 340.3 | 285.1 | 60.6 | 2.0 | 461.5 | 12.1 | 0.0 | 0.1 | |
| Всего за день: | | | | 78.75 | 14.3 | 29.6 | 71.9 | 618.0 | 60.8 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.4 | 340.3 | 285.1 | 60.6 | 2.0 | 461.5 | 12.1 | 0.0 | 0.1 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 2,1 | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | І, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 6.61 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.5 | 0.0 | 1.8 | 0.0 | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| | | Хлеб Пшеничный | 45 | 3.64 | 3.4 | 0.3 | 22.6 | 106.6 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.4 | 37.8 | 14.9 | 0.9 | 58.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 16.55 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 16.0 | 11.0 | 8.0 | 2.2 | 278.0 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 78.75 | 15.5 | 21.2 | 83.9 | 591.3 | 21.9 | 0.3 | 0.3 | 0.2 | 0.2 | 107.3 | 227.5 | 73.0 | 5.6 | 1 308.2 | 14.3 | 0.0 | 0.1 | |
| Всего за день: | | | | 78.75 | 15.5 | 21.2 | 83.9 | 591.3 | 21.9 | 0.3 | 0.3 | 0.2 | 0.2 | 107.3 | 227.5 | 73.0 | 5.6 | 1 308.2 | 14.3 | 0.0 | 0.1 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,4 | 5,4 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 280 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 105 | 40.21 | 6.9 | 10.0 | 7.0 | 145.1 | 0.2 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 61.7 | 8.9 | 1.1 | 129.1 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 2011 | 306 | Гороховое пюре | 150 | 10.11 | 15.7 | 5.3 | 32.9 | 242.4 | 0.0 | 0.4 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 72.0 | 146.1 | 57.5 | 4.5 | 516.4 | 3.6 | 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 | |
| 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 | |
| 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: | | | | 78.75 | 25.9 | 15.8 | 89.5 | 607.7 | 39.7 | 0.6 | 0.2 | 0.0 | 0.1 | 139.0 | 253.9 | 91.7 | 7.1 | 951.5 | 7.4 | 0.0 | 0.2 | |
| Всего за день: | | | | 78.75 | 25.9 | 15.8 | 89.5 | 607.7 | 39.7 | 0.6 | 0.2 | 0.0 | 0.1 | 139.0 | 253.9 | 91.7 | 7.1 | 951.5 | 7.4 | 0.0 | 0.2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,6 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | | 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 | |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 19.93 | 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 | | 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: | | | | 78.75 | 21.4 | 19.2 | 87.2 | 612.8 | 63.3 | 0.2 | 0.2 | 0.3 | 0.0 | 86.7 | 253.8 | 75.7 | 5.2 | 770.4 | 8.6 | 0.0 | 0.2 | |
| Всего за день: | | | | 78.75 | 21.4 | 19.2 | 87.2 | 612.8 | 63.3 | 0.2 | 0.2 | 0.3 | 0.0 | 86.7 | 253.8 | 75.7 | 5.2 | 770.4 | 8.6 | 0.0 | 0.2 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,9 | 4,1 | | | | | | | | | | | | | | | |