

Технологическая и нормативная документация / Сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe				
10 день																																
Завтрак													10 день																			
Завтрак													Завтрак																			
Москва 2011г.	182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	7,27	7,33	39,17	253	0,14	1,17	44,8	0,64	161,2	240	36,51	0,93	200/5	7,27	7,33	39,17	253	0,14	1,17	44,8	0,64	161,2	240	36,51	0,93				
Москва 2011г.	14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	0	0	48	0,13	2,9	3,6	0	0,02				
Москва 2011г.	375, 376	Чай заварка. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с сахаром)	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	60	4,7	0,6	29	140,3	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66				
Москва 2011г.	209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1				
				15,66	19,6	73,9	536	0,21	1,2	184,8	1,51	205,9	357,4	55,91	2,67					17,22	21,25	83,61	596	0,23	1,2	192,8	1,79	211	375,4	62,51	2,89	
Обед													Обед																			
Ижевск 2008г.	50	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	11	8	17,4	182	0,16	18,6	0,73	0	49	165,1	25	2,4	250	13,7	10	21,8	227,5	0,2	23,3	0,91	0	61,3	206,4	31,2	3				
Ижевск 2008г.	92	Пюре картофельное	150	3,2	6,7	22	164	0,18	25,6	0,1	0	131	96	32	1,2	180	3,8	8,1	26	196	0,2	31	0,12	0	158	115	39	1,4				
Москва 2011г.	234	Котлеты или биточки рыбные	90	11,6	7,4	7,2	171	0,07	0,59	8,5	4,5	64,69	166,9	37,4	1,3	100	12,9	8,2	8	190	0,08	0,66	9,4	5	71,88	185,5	41,5	1,46				
Ижевск 2008г.	141	Соус томатный	30	0,8	2,9	2,8	42	0,003	1,2	0,09	0	1,5	4,9	0,2	0,1	50	1,3	4,8	4,7	70	0,005	2	0,16	0	2,6	8,2	0,4	0,2				
Москва 2011г.	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	60	3,36	0,66	29,64	138	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	1,86	138				
				32,21	25,74	103,85	805,90	0,50	49,99	9,42	5,45	276,29	515,4	122,5	9,37					39,22	32,16	129,66	999,82	0,615	60,96	10,59	6,26	330,78	627,5	135,16	147,3	
				47,87	45,34	177,75	1341	0,71	51,19	194,22	6,96	482,19	872,8	178,41	12,04					56,44	53,41	213,27	1595	0,845	62,16	203,39	8,05	541,78	1002,9	197,67	150,19	
				1,2	1,0	4														1,2	1,0	4										
				47,32	45,80	179,54	1354,26													1,1	1,1	4										
Соотношение за 10 дней				1,05	1,02	4																										