

ая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур или технологий / сборник рецептур/	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7 день															
Завтрак															
Пермь 2018г.	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,5	8,1	25,6	201,6	1,16	1,54	42,6	0,46	157,9	188,3	48,5	1,06
Ижевск 2008г.	148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33
Готовый продукт		Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Готовый продукт		Печенье сахарное "Любимое" со вкусом сливок для детского питания	40	2,8	5,6	22,4	172								
			13,58	16,7	80,06	573	1,2	2,19	42,62	0,72	226,9	260,7	62,1	1,61	
Обед															
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37,99	Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной	200/8	1,54	5,6	7,54	93	0,06	8,34	0,008	1,86	34,8	44,36	17,4	0,63
Москва 2011г.	259	Жаркое по-домашнему	240	22,8	25,1	19,1	393,9	0,43	29,4	0	1,7	38	297,3	59,3	4,7
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
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
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
			30,11	31,74	108,15	845,4	0,58	38,54	0,008	4,51	94,74	456,2	129,6	7,86	
			43,69	48,44	186,21	1419	1,78	40,73	42,63	5,23	321,6	716,9	191,7	9,47	
		Средняя сбалансированность.		1,0	1,0	4									
Обед															
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37,99	Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной	200/8	1,54	5,6	7,54	93	0,06	8,34	0,008	1,86	34,8	44,36	17,4	0,63
Москва 2011г.	259	Жаркое по-домашнему	240	22,8	25,1	19,1	393,9	0,43	29,4	0	1,7	38	297,3	59,3	4,7
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
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
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
			30,11	31,74	108,15	845,4	0,58	38,54	0,008	4,51	94,74	456,2	129,6	7,86	
			43,69	48,44	186,21	1419	1,78	40,73	42,63	5,23	321,6	716,9	191,7	9,47	
		Средняя сбалансированность.		1,0	1,0	4									
Обед															
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37,99	Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной	200/8	1,54	5,6	7,54	93	0,06	8,34	0,008	1,86	34,8	44,36	17,4	0,63
Москва 2011г.	259	Жаркое по-домашнему	240	22,8	25,1	19,1	393,9	0,43	29,4	0	1,7	38	297,3	59,3	4,7
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
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
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
			30,11	31,74	108,15	845,4	0,58	38,54	0,008	4,51	94,74	456,2	129,6	7,86	
			43,69	48,44	186,21	1419	1,78	40,73	42,63	5,23	321,6	716,9	191,7	9,47	
		Средняя сбалансированность.		1,0	1,0	4									
Обед															
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37,99	Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной	200/8	1,54	5,6	7,54	93	0,06	8,34	0,008	1,86	34,8	44,36	17,4	0,63
Москва 2011г.	259	Жаркое по-домашнему	240	22,8	25,1	19,1	393,9	0,43	29,4	0	1,7	38	297,3	59,3	4,7
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
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
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
			30,11	31,74	108,15	845,4	0,58	38,54	0,008	4,51	94,74	456,2	129,6	7,86	
			43,69	48,44	186,21	1419	1,78	40,73	42,63	5,23	321,6	716,9	191,7	9,47	
		Средняя сбалансированность.		1,0	1,0	4									
Обед															
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37,99	Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной	200/8	1,54	5,6	7,54	93	0,06	8,34	0,008	1,86	34,8	44,36	17,4	0,63
Москва 2011г.	259	Жаркое по-домашнему	240	22,8	25,1	19,1	393,9	0,43	29,4	0	1,7	38	297,3	59,3	4,7
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
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
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
			30,11	31,74	108,15	845,4	0,58	38,54	0,008	4,51	94,74	456,2	129,6	7,86	
			43,69	48,44	186,21	1419	1,78	40,73	42,63	5,23	321,6	716,9	191,7	9,47	
		Средняя сбалансированность.		1,0	1,0	4									
Обед															
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37,99	Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной	200/8	1,54	5,6	7,54	93	0,06	8,34	0,008	1,86	34,8	44,36	17,4	0,63
Москва 2011г.	259	Жаркое по-домашнему	240	22,8	25,1	19,1	393,9	0,43	29,4	0	1,7	38	297,3	59,3	4,7
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
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
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
			30,11	31,74	108,15	845,4	0,58	38,54	0,008	4,51	94,74	456,2	129,6	7,86	
			43,69	48,44	186,21	1419	1,78	40,73	42,63	5,23	321,6	716,9	191,7	9,47	
		Средняя сбалансированность.		1,0	1,0	4									
Обед															
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37,99	Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной	200/8	1,54	5,6	7,54	93	0,06	8,34	0,008	1,86	34,8	44,36	17,4	0,63
Москва 2011г.	259	Жаркое по-домашнему	240	22,8	25,1	19,1	393,9	0,43	29,4	0	1,7	38	297,3	59,3	4,7
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
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
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
			30,11	31,74	108,15	845,4	0,58	38,54	0,008	4,51	94,74	456,2	129,6	7,86	
			43,69	48,44	186,21	1419	1,78	40,73	42,63	5,23	321,6	716,9	191,7	9,47	
		Средняя сбалансированность.		1,0	1,0	4									
Обед															
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37,99	Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной	200/8	1,54	5,6	7,54	93	0,06	8,34	0,008	1,86	34,8	44,36	17,4	0,63
Москва 2011г.	259	Жаркое по-домашнему	240	22,8	25,1	19,1	393,9	0,43	29,4	0	1,7	38	297,3	59,3	4,7
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
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
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
			30,11	31,74	108,15	845,4	0,58	38,54	0,008	4,51	94,74	456,2	129,6	7,86	
			43,69	48,44	186,21	1419	1,78	40,73	42,63	5,23	321,6	716,9	191,7	9,47	
		Средняя сбалансированность.		1,0	1,0	4									

