

Козлов В.И. ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН
ЗАВТРАКИ 1-4

1 день

Сборник рецептур	№ технологическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энергетическая
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	8,45	0,9	3,0	5,3	53,0
2011	260	ГУЛЯШ	75	58,78	11,1	11,0	2,3	153,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	8,11	5,0	4,5	31,9	188,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,85	0,2	0,1	15,0	60,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,99	1,5	0,2	9,5	45,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,73	1,3	0,2	6,7	34,8
Итого за прием пищи:				81,91	20,00	19,00	70,70	534,90

1

ИП Козлов В.И.

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	9,20	0,9	3,7	4,0	52,5
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	80/30	24,98	10,9	4,7	7,4	115,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	20,26	3,0	4,9	20,0	136,5
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	6,35	0,0	5,8	0,1	52,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,94	0,6	0,0	32,4	131,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,50	1,9	0,2	11,9	57,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,73	1,3	0,2	6,7	34,8
Итого за прием пищи:				71,95	18,60	19,50	82,50	580,20

ИП Козлов В.И.

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	17,31	1,4	3,1	4,0	49,4
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	80	54,16	10,5	10,0	10,3	172,8
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	9,34	4,4	5,2	20,0	143,8
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	14,62	0,3	0,1	27,3	113,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,50	1,9	0,2	11,9	57,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,73	1,3	0,2	6,7	34,8
Итого за прием пищи:				99,66	19,80	18,80	80,20	570,90

ИП Козлов В.И.

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (100/40)	140	55,25	14,0	9,4	41,1	310,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	11,60	1,5	1,3	22,4	107,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	3,58	0,0	4,1	0,0	37,4
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	8,71	2,3	3,0	0,0	36,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,16	1,7	0,3	8,4	43,5
2008		МАНДАРИН	120	11,86	1,0	0,2	9,0	45,6
Итого за прием пищи:				93,15	20,50	18,30	80,90	579,90

4

ИП Козлов В.И.

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,96	1,0	3,1	4,9	52,6
2011	258	МЯСО ДУХОВОЕ	173	91,71	16,5	16,7	15,9	280,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	5,36	0,2	0,0	19,8	80,9
2008		ЯБЛОКО	110	11,44	0,4	0,4	10,8	51,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,50	1,9	0,2	11,9	57,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,73	1,3	0,2	6,7	34,8
Итого за прием пищи:				120,70	21,30	20,60	70,00	557,00

5

ИП Козлов В.И.

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	16,27	1,1	5,3	4,6	71,4
2011	277	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (70/20)	90	47,71	9,6	9,7	8,5	162,3
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	145	8,59	4,0	3,6	24,9	148,4
2008	442	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	98,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,50	1,9	0,2	11,9	57,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,16	1,7	0,3	8,4	43,5
Итого за прием пищи:				92,83	19,70	19,50	80,40	581,50

6

ИП Козлов В.И.

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	13,37	1,0	2,5	4,9	46,2
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	90,26	16,5	16,9	17,3	287,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,85	0,0	0,0	14,5	58,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,50	1,9	0,2	11,9	57,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,16	1,7	0,3	8,4	43,5
2008		МАНДАРИН	110	10,87	0,9	0,2	8,3	41,8
Итого за прием пищи:				122,00	22,00	20,10	65,30	534,50

7

ИП Козлов В.И.

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	7,91	0,5	2,6	1,6	32,5
2012	265	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	110	27,63	11,6	8,4	11,6	168,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	20,26	3,0	4,9	20,0	136,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,59	0,2	0,2	23,2	95,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,50	1,9	0,2	11,9	57,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	4,69	1,9	2,5	18,6	104,3
Итого за прием пищи:				71,57	19,10	18,80	86,90	593,90

8

ИП Козлов В.И.

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,97	1,0	2,6	4,9	48,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	32,59	11,5	11,6	11,3	195,9
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	145	8,46	3,0	4,1	21,0	132,7
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	15,60	1,0	0,2	19,8	86,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,50	1,9	0,2	11,9	57,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,16	1,7	0,3	8,4	43,5
Итого за прием пищи:				69,28	20,10	19,00	77,30	563,20

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	17,31	1,4	3,1	3,9	49,0
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	70	29,57	8,8	11,9	7,5	173,2
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	22,13	2,9	4,1	15,6	112,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,94	0,6	0,0	32,4	131,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,50	1,9	0,2	11,9	57,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,73	1,3	0,2	6,7	34,8
Итого за прием пищи:				80,17	16,90	19,50	78,00	557,90

10

		ИТОГО В СР ЗА 10 ДНЕЙ		90,32				
--	--	-----------------------	--	-------	--	--	--	--