



Директор Васильева Е.А./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./



М.П.

ООО "Май-М"

**Подразделение: АССОРТИМЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА (САЛАТЫ,ВИНЕГРЕТЫ)</b>														
2/18	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,36	6,17	6,66	87,63	0,04	0,04	26,51	0,00	36,24	33,62	20,70	1,04
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,76	6,09	9,85	101,28	0,03	0,04	41,79	0,00	47,15	33,08	17,73	0,63
5/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ(100)	100	1,17	6,08	3,09	71,80	0,03	0,03	25,23	0,00	31,37	27,47	13,50	0,50
9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,25	96,60	0,02	0,02	1,00	0,00	42,23	6,65	14,39	0,58
14/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,71	6,09	1,92	65,35	0,03	0,02	7,06	0,00	17,89	30,54	14,17	0,51
15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,79	6,11	2,71	68,98	0,03	0,02	7,43	0,00	19,64	34,04	14,16	0,55
17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75	0,00	14,04	24,97	19,04	0,86
18/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,16	3,62	73,78	0,05	0,03	16,27	0,00	17,78	31,41	16,86	0,74
20/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	100	1,15	6,15	4,52	78,02	0,07	0,05	68,07	0,00	15,16	27,34	16,22	0,81
32/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)	100	3,37	8,17	7,74	117,98	0,02	0,07	8,86	16,80	111,70	84,51	23,40	1,29
34/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,43	6,09	8,33	93,85	0,02	0,04	9,35	0,00	36,05	40,76	20,65	1,32
33/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ	100	5,20	10,12	7,19	140,66	0,02	0,09	8,16	32,55	183,14	125,07	25,54	1,24
31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49	0,00	32,41	37,17	19,34	1,17
45/21	САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	100	5,07	10,95	13,75	173,84	0,08	0,07	13,80	67,08	26,92	40,14	17,95	0,93
42/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,24	6,27	12,74	116,47	0,07	0,04	12,50	0,00	10,26	40,17	14,73	0,61
73/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,54	6,14	9,14	98,00	0,05	0,04	7,85	0,00	13,49	35,10	18,32	0,52
43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57	0,00	15,44	50,55	21,32	0,80
47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	100	1,37	6,18	8,55	95,32	0,06	0,04	10,49	0,00	24,00	45,02	20,03	0,86
48/18	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,79	10,76	10,31	157,25	0,05	0,06	9,60	65,79	36,80	37,56	18,35	1,00
35/21	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАПУСТОЙ МОРСКОЙ	100	1,73	3,32	11,81	84,50	0,09	0,07	12,23	0,81	40,10	44,22	20,25	4,59
44/21	САЛАТ РЫБНЫЙ	100	4,72	3,44	7,65	82,22	0,06	0,03	11,18	0,00	10,67	31,29	13,77	0,53
51/1996	САЛАТ МЯСНОЙ	100	5,53	8,04	7,64	125,03	0,06	0,09	13,40	32,50	23,85	58,06	16,38	0,85
55/1996	САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"	100	6,93	6,59	7,62	117,47	0,08	0,11	13,80	33,00	25,00	84,30	19,82	1,04
58/1996	САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	100	12,47	17,78	1,44	215,68	0,05	0,20	3,94	100,00	218,42	194,61	20,44	1,04

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>														
95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	2,05	7,17	12,79	123,87	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18
100/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	2,44	7,45	17,79	147,97	0,11	0,08	16,77	15,00	26,72	69,52	27,23	0,96
104/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	1,89	7,18	8,80	107,39	0,06	0,06	25,97	15,00	44,11	49,27	20,16	0,76
108/18	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(250)	250	1,87	5,13	7,29	84,28	0,03	0,03	3,74	0,00	40,01	32,79	18,06	0,71
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	22,42	152,18	0,25	0,09	14,00	20,00	43,61	116,35	41,42	2,14
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,88	121,61	0,12	0,07	16,50	0,00	22,54	65,00	24,43	1,04
120/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	10,18	5,15	19,91	170,55	0,15	0,09	24,04	20,00	28,49	82,13	32,60	1,23
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	9,22	9,33	17,14	189,43	0,11	0,16	16,88	15,20	41,26	177,17	47,00	1,30
119/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(СО СМЕТАНОЙ)250/10	250	2,81	7,78	7,95	135,19	0,10	0,06	20,04	15,00	43,82	75,45	29,84	0,99
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)250/10	250/10	2,14	7,25	11,65	120,49	0,08	0,06	20,52	15,00	36,31	53,99	21,06	0,80
129/18	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	4,73	6,69	13,90	134,79	0,06	0,11	1,49	70,25	28,48	67,78	10,74	0,93
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (250)	250	3,05	5,29	13,06	112,05	0,08	0,11	18,60	20,00	82,21	86,14	28,92	0,81
111/18	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ(250)	250	16,50	12,00	3,92	189,72	0,08	0,11	30,72	43,09	36,53	122,17	23,07	1,32
<b>ГАРНИРЫ К СУПАМ</b>														
108/13	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА(20)	20	2,85	0,30	18,45	87,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,53	0,04
<b>БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ</b>														
156/18	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)(100)	100	3,90	3,22	13,72	99,50	0,10	0,00	2,37	319,45	30,11	63,94	25,21	1,02
186/18	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (150)	150	4,41	4,99	28,91	178,16	0,20	0,14	30,26	22,25	22,40	105,02	36,60	1,60
187/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5,14	3,70	24,66	152,47	0,12	0,15	32,80	25,00	51,60	101,30	46,59	1,48
187/21	КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ	150	7,20	10,11	22,38	209,28	0,09	0,17	54,22	56,00	103,27	111,10	28,57	1,40
<b>БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА И ЯИЦ</b>														
268/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150)	150	13,35	18,04	3,41	229,38	0,09	0,50	0,52	248,90	128,93	234,16	19,98	2,41
279/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	34,80	14,18	43,96	442,65	0,09	0,44	0,65	31,50	231,46	309,40	42,46	0,74
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(М)	150	19,48	8,80	24,60	255,56	0,03	0,07	0,00	33,50	19,09	42,69	6,02	0,64
320/13	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	31,17	11,71	33,07	362,37	0,09	0,37	0,27	46,00	170,00	271,30	36,20	0,83
<b>БЛЮДА ИЗ РЫБЫ</b>														
295/18	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	17,21	1,23	0,73	91,40	0,02	0,00	0,73	0,00	12,69	11,55	5,11	0,10
300/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	13,98	8,06	7,83	164,42	0,05	0,14	2,02	65,50	41,48	81,61	10,17	0,94
297/18	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	13,77	3,74	3,10	107,38	0,03	0,05	2,22	0,00	54,57	46,34	9,52	0,22
299/18	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(120)	70/50	10,82	4,17	6,65	112,57	0,03	0,02	3,85	0,00	21,04	27,01	13,90	0,40
313/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	15,05	7,56	24,72	233,10	0,16	0,09	24,00	20,00	27,09	80,12	30,47	1,21
314/18	КАЛЬМАРЫ В СОУСЕ	125	30,78	5,09	5,68	191,61	0,32	0,23	2,87	32,16	148,46	460,04	154,72	2,03
304/18	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(100)	100	14,13	7,93	7,49	163,51	0,03	0,08	0,19	42,25	41,22	45,62	6,41	0,34
303/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	13,55	7,50	3,24	139,79	0,04	0,13	0,27	53,35	55,84	68,89	8,66	0,53

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСОПРОДУКТОВ</b>														
329/21	БИГУС (С)	200	4,83	5,81	9,00	107,56	0,12	0,09	70,05	0,09	80,51	59,75	31,67	1,13
325/21	АЗУ	100	15,85	11,13	5,79	186,73	0,03	0,02	4,07	0,00	17,86	22,57	7,67	0,41
324/21	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ(100)	100	18,33	11,68	14,75	237,47	0,01	0,01	3,08	0,00	5,01	8,55	3,74	0,21
323/21	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	120	21,39	14,94	10,81	263,27	0,02	0,01	3,71	0,00	7,61	12,73	4,68	0,25
326/18	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(50/50)	50/50	16,17	13,33	2,56	194,83	0,02	0,04	0,83	42,50	26,68	23,03	5,61	0,16
321/21	МЯСО ТУШЕНОЕ (СВИНИНА)	100	17,08	17,39	5,33	246,12	0,09	0,04	3,24	0,09	10,99	20,71	9,85	0,33
328/21	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)(220)	220	6,29	7,90	34,86	235,73	0,32	0,18	44,56	26,49	29,75	129,69	51,56	2,11
330/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	20,98	19,05	55,32	476,62	0,07	0,05	2,21	0,00	18,73	122,01	44,78	0,96
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ(200)	200	25,31	16,64	27,66	361,63	0,19	0,13	31,00	26,75	21,77	100,00	36,34	1,53
336/18	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ(100)	100	12,95	8,46	19,12	204,39	0,02	0,01	0,00	4,00	3,31	26,14	8,76	0,20
350/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"	70/30	10,16	8,90	9,46	158,61	0,03	0,06	2,32	9,60	48,00	52,69	10,90	0,31
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	14,83	6,49	10,06	157,93	0,02	0,01	3,27	0,00	11,91	19,27	4,88	0,29
331/18	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ(100)	100	27,27	15,88	0,00	252,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,51	0,13	0,02
339/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ(100)	100	18,65	10,31	18,97	243,33	0,01	0,04	0,21	0,00	30,83	22,19	3,80	0,06
341/18	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(100)	100	15,00	8,53	12,08	185,10	0,01	0,00	1,00	0,00	4,87	6,14	1,70	0,11
347/18	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	17,15	7,70	16,44	203,65	0,04	0,07	0,75	12,00	29,62	64,96	8,69	0,45
168/03	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ(100)	100	15,44	13,32	11,88	229,12	0,02	0,02	0,24	26,38	8,88	9,10	1,19	0,16
333/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,42	6,44	7,03	123,78	0,02	0,03	25,80	12,00	33,54	29,99	12,52	0,47
327/18	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	21,82	15,43	4,64	244,70	0,02	0,02	3,40	26,00	9,35	16,74	4,89	0,29
319/21	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНО РУБЛЕННЫЙ	100	18,92	20,94	11,76	311,17	0,00	0,02	0,00	60,00	5,44	4,88	0,11	0,05
332/18	ОВОЩИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	195	18,37	12,68	17,55	257,80	0,14	0,11	321,76	0,00	19,36	44,89	16,10	1,02
356/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	19,21	15,71	5,11	238,70	0,01	0,02	0,06	34,00	20,20	13,85	1,91	0,07
334/18	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(200)	200	16,19	7,08	36,85	275,85	0,23	0,14	38,48	16,80	28,08	120,46	45,01	1,86
52/03	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ(100)	100	20,36	9,36	9,74	204,66	0,05	0,17	1,64	75,00	56,09	95,31	10,45	0,98
357/18	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	100	19,88	8,06	16,01	216,11	0,05	0,08	0,59	45,00	16,68	50,49	9,05	0,67
<b>БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ</b>														
407/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	24,70	16,10	18,41	317,30	0,21	0,21	23,07	32,91	33,06	205,23	47,15	2,21
375/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(210)	210	27,04	23,70	40,57	483,70	0,13	0,16	5,80	34,00	31,31	229,30	49,01	1,88
367/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ(100)	100	15,85	8,44	3,12	151,81	0,08	0,12	4,34	62,22	23,22	120,73	18,45	1,09
366/18	ПТИЦА ОТВАРНАЯ(100)	100	27,05	13,51	0,30	230,95	0,09	0,15	2,36	40,00	16,59	162,39	19,59	1,34
368/18	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,35	13,01	5,05	214,71	0,10	0,26	1,74	102,45	84,25	192,38	22,60	1,46
371/18	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(100)	100	22,78	4,92	7,69	166,16	0,10	0,17	1,98	53,72	29,85	176,35	24,21	1,35
372/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,65	4,60	10,37	161,47	0,08	0,15	1,75	30,32	44,96	146,15	18,62	1,04
374/18	КОТЛЕТЫ,РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	15,16	7,93	11,40	177,64	0,08	0,18	1,51	41,03	128,40	161,58	20,95	0,81

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ГАРНИРЫ</b>														
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	5,70	6,44	28,85	193,36	0,19	0,10	0,00	24,00	14,49	136,73	90,24	3,06
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)	150	5,64	6,27	36,52	225,11	0,09	0,03	0,00	27,20	20,52	48,29	8,71	0,90
258/18	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(150)	150	5,08	4,27	31,21	183,65	0,08	0,04	3,96	18,00	22,18	51,88	13,74	0,91
259/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ(150)	150	9,19	7,83	33,28	240,31	0,08	0,08	0,11	48,23	173,65	135,17	15,88	0,93
153/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ(150)	150	3,24	7,11	25,12	177,42	0,18	0,10	30,80	0,00	29,22	101,51	36,62	1,55
152/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(150)	150	2,96	7,68	24,11	177,42	0,18	0,10	29,58	0,00	18,84	86,75	34,26	1,36
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,69	22,31	162,52	0,17	0,13	26,20	27,20	45,19	99,27	33,41	1,22
379/21	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый ИЗ ОТВАРНОГО(150)	150	1,49	7,49	12,11	121,76	0,09	0,05	14,85	0,00	8,53	43,43	17,14	0,68
380/18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(150)	150	3,60	5,83	15,51	128,93	0,07	0,09	78,32	27,20	94,33	68,29	34,34	1,30
176/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-й ВАРИАНТ)150	150	3,59	8,40	18,25	163,03	0,12	0,12	36,38	7,20	77,50	100,51	39,70	1,44
156/18	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)(150)	150	5,85	4,83	20,58	149,25	0,15	0,01	3,56	479,17	45,17	95,91	37,81	1,53
385/18	РИС ОТВАРНОЙ(150)	150	4,03	6,91	42,01	246,32	0,04	0,03	0,00	27,20	7,42	83,34	27,09	0,57
211/18	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(150)	150	3,68	4,10	37,19	200,35	0,05	0,04	1,06	14,40	14,55	81,72	30,03	0,64
237/18	РИС С ОВОЩАМИ(КУКУРУЗА, ЗЕЛ.ГОРОШЕК)	150	3,97	5,01	35,49	203,00	0,05	0,03	2,75	0,00	16,87	79,56	27,90	0,68
386/18	РИС ПРИПУЩЕНный С ТОМАТОМ(150)	150	4,09	5,60	41,52	232,73	0,05	0,03	1,62	21,00	7,56	83,05	28,13	0,63
<b>СОУСЫ</b>														
432/21	ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА(100)	100	0,00	49,95	3,99	465,52	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	1,75	0,22	0,04
429/21	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	100	1,66	10,12	11,27	142,78	0,06	0,06	16,79	0,00	40,70	53,93	31,05	0,93
429/21	МАРИНАД ОВОЩНОЙ БЕЗ ТОМАТА	100	1,79	10,13	13,54	152,46	0,07	0,07	17,28	0,00	43,35	59,32	34,78	1,00
419/18	СОУС ТОМАТный(100)	100	0,92	4,20	6,78	68,54	0,02	0,02	3,42	20,00	7,35	11,72	4,82	0,28
408/18	СОУС СМЕТАНный(100)	100	1,53	12,10	3,47	128,86	0,02	0,06	0,15	85,00	47,73	33,65	4,62	0,16
403/18	СОУС МОЛОЧный К БЛЮДАМ(1-й ВАРИАНТ)(100)	100	3,36	6,70	9,26	110,72	0,05	0,16	0,90	20,00	131,07	101,40	15,98	0,20
405/18	СОУС МОЛОЧный К БЛЮДАМ(3-й ВАРИАНТ)(100)	100	1,96	5,44	6,90	84,42	0,03	0,08	0,45	20,00	65,13	53,30	8,30	0,12
402/18	СОУС МОЛОЧный ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ(100)	100	3,70	9,20	10,39	139,20	0,05	0,16	0,90	32,00	132,30	104,88	16,46	0,24



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
<b>МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>														
538/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ(60)	60	5,00	5,76	31,12	196,25	0,08	0,05	0,04	32,60	21,01	50,93	8,24	0,61
540/18	ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(90)	90	9,11	9,65	52,46	333,05	0,20	0,17	12,52	42,60	73,63	139,07	30,33	1,44
546/18	ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	75	13,12	20,10	25,98	337,33	0,06	0,17	0,10	92,71	70,02	118,87	15,56	0,54
530/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,70	2,19	42,29	203,66	0,06	0,03	0,15	9,70	12,64	35,86	7,61	0,84
531/18	ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	60	8,97	4,65	26,76	184,76	0,07	0,10	0,05	22,85	38,96	81,97	11,71	0,61
545/18	ПЛЮШКА С САХАРОМ(60)	60	4,52	8,64	35,58	238,17	0,07	0,04	0,00	40,25	12,71	42,73	6,90	0,59
550/18	МАННИК(100)	100	5,76	7,03	33,19	219,04	0,05	0,08	0,00	51,15	16,01	53,22	6,64	0,70
555/13	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,43	10,34	45,95	298,59	0,08	0,06	0,00	57,75	14,86	52,72	7,67	0,75
577/13	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ(75)	75	9,51	12,23	33,17	280,64	0,07	0,12	0,06	69,60	44,75	89,59	11,85	0,69
573/13	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА(60)	60	6,39	3,18	49,90	253,79	0,11	0,04	0,08	9,78	17,29	60,16	10,88	0,99
541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,62	5,78	34,73	213,37	0,09	0,05	0,00	31,75	14,45	53,14	8,35	0,72
543/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,49	9,62	35,03	244,68	0,07	0,03	0,00	41,60	11,62	41,43	6,95	0,56
542/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,64	35,58	238,17	0,07	0,04	0,00	40,25	12,71	42,73	6,90	0,59
559/13	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	5,03	3,89	35,70	197,91	0,09	0,04	0,00	18,45	12,98	48,74	8,65	0,68
532/18	ПИРОЖОК ПЕЧНЫЙ С ЯБЛОКАМИ	75	4,58	6,84	35,83	223,18	0,08	0,05	2,60	34,95	17,67	48,15	9,25	1,19
532/18	ПИРОЖОК ПЕЧНЫЙ С КАПУСТОЙ	75	5,26	9,37	29,36	222,82	0,09	0,07	17,88	47,47	35,98	62,06	14,11	0,90
532/18	ПИРОЖОК ПЕЧНЫЙ С МЯСОМ	75	13,35	11,95	27,53	271,13	0,07	0,05	0,54	39,91	16,29	48,18	7,62	0,65
547/18	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	2,99	6,05	30,07	186,73	0,05	0,03	0,04	27,75	13,09	30,11	4,80	0,39
548/18	КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ"	75	4,63	16,74	46,48	355,10	0,08	0,10	0,00	100,50	30,14	71,97	12,68	1,21
557/13	СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ".	60	4,81	8,77	34,61	236,69	0,07	0,06	0,04	50,88	18,63	49,89	7,26	0,63
571/13	СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	60	4,98	5,91	38,59	227,51	0,07	0,05	0,00	34,10	12,14	47,62	7,15	0,66
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4,42	6,28	35,14	214,70	0,07	0,05	0,04	37,10	12,09	44,84	7,07	0,69
586/13	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ(100)	100	7,82	17,78	51,80	398,42	0,10	0,13	0,00	122,00	25,24	85,23	10,12	1,17