

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

Директор _____

10 день

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0	0,2	0,2	0,0	0,8	94,0	56,2	190,2	1,7
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				10,8	6,5	77,2	413,6	0,3	9,8	0,2	1,9	133,8	83,4	235,3	5,6
Обед															
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4	0,1	7,2	0,0	0,2	25,4	24,3	54,5	1,2
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8	0,0	13,3	0,2	1,5	37,8	26,8	56,8	1,1
2004	455	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	90	8,0	7,9	12,1	151,2	0,0	8,0	0,0	1,7	28,5	27,8	109,1	1,9
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8	0,1	0,0	0,0	1,0	15,8	20,9	55,2	1,2
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4
Итого за прием пищи:				21,8	16,4	115,2	696,6	0,4	28,5	0,2	6,1	130,7	120,3	337,1	7,5
Всего за день:				32,6	22,9	192,4	1 110,2	0,7	38,3	0,4	8,0	264,5	203,7	572,4	13,1