

Утверждаю

Киселев К.А.

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

## 4 день

Сборник рецептов	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9	0,1	0,1	0,0	2,3	29,9	28,5	112,2	1,8
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4	0,0	0,8	0,0	0,1	79,1	9,4	61,3	0,1
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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,7</b>	<b>10,5</b>	<b>87,7</b>	<b>523,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3</b>	<b>129,3</b>	<b>55,9</b>	<b>211,3</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>															
		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	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5	0,0	2,8	0,0	1,4	9,4	22,2	60,9	0,6
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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
		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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,3</b>	<b>7,5</b>	<b>97,5</b>	<b>504,0</b>	<b>0,3</b>	<b>23,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>97,9</b>	<b>96,8</b>	<b>241,3</b>	<b>5,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,0</b>	<b>18,0</b>	<b>185,2</b>	<b>1 027,4</b>	<b>0,5</b>	<b>24,2</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>227,2</b>	<b>152,7</b>	<b>452,6</b>	<b>8,2</b>