

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

Директор _____

5 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 МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8	0,1	0,2	0,0	0,6	74,8	14,1	74,0	0,5
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,3	22,3	4,9	77,8	1,0
		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
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8
Итого за прием пищи:				16,4	10,0	74,3	451,9	0,2	0,3	0,5	1,9	169,8	44,9	225,6	3,2
Обед															
		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4	0,1	6,0	1,2	0,3	20,0	32,9	61,0	0,9
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9	117,8	0,2	4,1	0,2	1,6	36,2	33,6	81,1	2,0
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289	150	11,2	10,3	16,8	206,3	0,2	16,9	0,6	1,5	36,2	59,5	191,6	2,2
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,3
		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
Итого за прием пищи:				24,1	15,0	104,7	648,8	0,7	27,0	2,0	5,3	122,8	151,0	409,7	7,7
Всего за день:				40,5	25,0	179,0	1 100,7	0,9	27,3	2,5	7,2	292,6	195,9	635,3	10,9