

Утверждаю

Киселев

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

## 6 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>															
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
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7	0,1	0,1	0,0	0,8	12,1	13,8	32,6	1,1
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,5</b>	<b>6,1</b>	<b>96,4</b>	<b>486,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>122,2</b>	<b>82,0</b>	<b>245,5</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>															
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	2,4	0,0	0,1	12,4	7,6	22,7	0,4
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4	0,0	2,1	0,2	1,8	18,6	16,0	35,0	0,8
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК № 247	90	10,9	5,1	2,8	100,0	0,1	3,2	0,0	3,5	33,4	0,1	1,3	0,6
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5	0,1	2,0	0,0	0,5	15,8	34,6	93,8	0,7
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8	0,0	1,6	0,0	0,1	13,5	4,8	4,0	0,8
		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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,9</b>	<b>14,8</b>	<b>114,5</b>	<b>684,9</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>108,5</b>	<b>81,8</b>	<b>218,3</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,4</b>	<b>20,9</b>	<b>210,9</b>	<b>1 171,8</b>	<b>0,7</b>	<b>11,6</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>230,7</b>	<b>163,8</b>	<b>463,8</b>	<b>8,9</b>