

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

Директор _____

7 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
Завтрак															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102	200	4,8	3,6	38,0	203,8	0,0	0,2	0,0	0,2	80,4	28,1	109,4	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
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
Итого за прием пищи:				14,1	8,9	73,4	430,5	0,1	0,2	0,3	1,5	123,0	51,0	225,0	2,6
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
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45	200	2,1	3,7	15,0	100,6	0,0	4,9	0,2	1,7	23,7	22,6	84,3	1,1
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	0,3	3,5	1,3	37,9	0,1	9,2	0,0	1,2	16,7	24,8	63,0	0,8
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
Итого за прием пищи:				9,9	8,0	82,6	441,2	0,4	21,3	0,2	5,0	91,1	95,2	270,9	5,4
Всего за день:				24,0	16,9	156,0	871,7	0,5	21,5	0,5	6,5	214,1	146,2	495,9	8,0