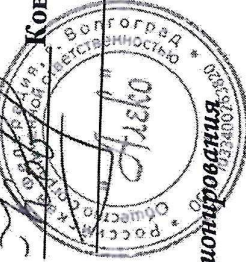


Заведующий МКУ Домашний адрес - 2449
Ильин Нина Николаевна

Ковалева А.В.



Весна-Лето

Повар

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13	Завтрак							
		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/520	2,3	3,7	27,4	156,7	2
			415	13,3	10,2	77,1	457,7	
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399						
	Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
			200	1,0	0,2	19,6	83,4	
	Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ						
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	70/80	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473							
Итого за Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №368	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
		200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	
		250	4,7	3,3	49,7	259,0		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	166	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		450	18,1	10,7	67,7	447,1		
2 Ужин	КЕФИР №401							
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Повар			64,1	48,9	310,3	1 976,4		