

02.04.2025 г.

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша манная молочная жидкая	150	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0	20	0,7	4,2	6,5	21,1	0,24	185	2011
бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,95	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,72	12,6	13,2	8,1	1,2	395	2011
Итого за приём пищи:	340	7,7	13,78	45,08	335	0,12	1,17	78	2,37	26,7	29	58,3	2,06		
				Обед											
суп лапша домашняя	180	1,6	3,65	8,58	73,62	0,04	0,4	0	0,66	7,6	14,2	21,1	0,5	86	2011
птица отварная	70/5	14,77	9,52	0	144,67	0,03	7,35	14	7,35	14	28	100	1,3	300	2011
рис припущенный	130	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	316	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		2011
кисель из сока	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Итого за приём пищи:	530	34,19	34,19	152,92	1061,03	1,28	10,09	110	12,1	107,7	108	329	7,56		
				Полдник											
пряник пром. произв-ва	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
чай сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Итого за приём пищи:	130	58,75	49,27	270,52	1771,64	2,46	30,27	124	21,2	176,5	210	623	17,3		
Всего за день:	1000	100,64	97,24	468,52	3167,67	3,86	41,53	312	35,6	310,9	347	1011	26,9		

Заведующий

Стебловская Н.В.

02.04.2025 г.

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша манная молочная жидкая	130/10	2,08	3,31	13,9	93,6	0,03	0	17	0,6	3,6	5,6	18,3	0,21	182	2011
бутерброд с маслом	10/30	2,4	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,95	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,98	15	0,6	10,5	94,3	67,5	0,1	395	2011
Итого за приём пищи:	340	6,82	12,86	39,15	299,6	0,11	0,98	72	2,15	24	109	115	0,93		
				Обед											
суп лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,3	0	0,55	6,3	11,8	17,6	0,4	86	2011
птица отварная	50/5	10,55	6,8	0	103,3	0,02	5,25	10	5,25	10	20	71,5	0,9	300	2011
рис припущенный	110	3,04	3,9	32,5	178,6	0	0	0	0,3	23,6	7,5	86,4	0,4	316	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	0	0	0,6	4,8	4,5	21,8	1	382	2011
Итого за приём пищи:	450	27,67	28,73	131,4	899,95	1,07	7,51	97	9,45	92,4	257	414	4,53		
				Полдник											
пряник пром. произв-ва	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
чай сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,1	0,01	8,5	34,2	0	2,36	0	0,01	1,8	10,7	3,3	0,26	393	2011
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Итого за приём пищи:	130	47,35	40,26	236,87	1511,35	2,07	25,12	107	16,3	151,6	346	680	13,5		
Всего за день:	920	81,84	81,85	407,42	2710,9	3,25	33,61	276	27,9	268	712	1210	19		

Заведующий

Стебловская Н.В.

