

Завтрак														№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
					126,9	0,04	0	14,84	1,7	16,17	3,7	28,3	0,8	204	2011
макароны оварные	110	4,21	3,23	20,21	126,9	0,04	0	14,84	1,7	16,17	3,7	28,3	0,8	204	2011
икра кабачковая	30	1	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3	701	2011
хлеб пшеничный	30	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6	392	2011
чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	5,8	23,3	0	0,02	0	0	0,8	6,7	1,3	0,16	239	
Итого за приём пищи:	170	15,34	5,9	45,73	269,17	0,1	1,72	14,84	1,7	33,47	50,2	75,7	1,86		
				Обед											
борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,65	61,5	0,03	6,17	0	0,58	15,75	26,6	0,72	31,9	57	2011
тефтели рыбные	50/30	7,47	6,88	10,62	134	0,05	1,46	15,8	2,59	1075	11,9	0,42	80,3	287	2011
соус красный основной	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	0,71	0,007	0,13	4,76	0,14	6,72	11,2	824	2011
рис припущенный	110	3,4	3,9	32,5	178,6	0	0	0	0	23,23	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 повидла	150	0,06	0	16,7	67,05	0,002	0,06	0	0	1,01	7,9	3,9	0,3	383	2011
Итого за приём пищи:	480	6,97	5,24	70,93	362,4	0,772	0,77	0,007	0,43	42,2	24,7	132	12,7		
				Полдник											
Выпечка пром-го произв-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
напиток йогурный "Снежок" 2,5 % жирности	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,04	1,35	0	0,56	4,6	182	20,9	0,15		
Итого за приём пищи:	185	6,77	5,4	34,5	315,9	0,13	1,35	2,31	1,35	19,1	193	57,9	0,84		
Всего за день:	835	29,08	16,54	151,16	947,47	1,002	3,84	17,16	3,48	94,77	267	265	15,4		

Заведующий



Н.В. Стебловская

Завтрак															№ рецептуры	Сборник 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
макароны оварные	130/5	4,94	3,79	23,72	148,9	0,05	0	14,84	1,1	18,98	4,3	33,2	0,9	204	2011	
икра кабачковая	50	1	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3			
хлеб пшеничный	30	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6	376	2011	
чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,09	8	1,6	0,19	392	2011	
Итого за приём пищи:	80	16,08	6,46	50,43	295,87	0,11	1,72	14,84	1,1	35,57	52,1	80,9	1,99			
Обед																
борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,53	9,18	73,8	0,04	7,4	0	0,7	18,9	32	38,3	0,86	57	2011	
тефтели рыбные	70/50	10,46	9,63	14,87	188	0,07	2,04	22,1	3,63	15,05	16,7	0,59	112	239	2011	
соус красный основной	50	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71									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	132	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 повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0,002	0,07	0	0,01	1,21	9,5	4,7	0,3			
Итого за приём пищи:	580	6,83	4,78	80,16	408,31	0,772	0,07	0	0,31	42,31	27,6	120	1,6			
Полдник																
Выпечка пром-го произв-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69			
напиток йогурный "Снежок" 2,5 % жирности	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	0	0,7	5,7	218	26,1	0,18			
Итого за приём пищи:	215	7,58	6,15	37,74	339,6	0,14	1,62	2,31	1,49	20,2	229	63,1	0,87			
Всего за день:	875	30,49	17,39	168,33	1043,78	1,022	3,41	17,15	2,9	98,08	309	264	4,46			

Заведующий

Н.В. Стебловская

Н.В. Стебловская