

Завтрак														№ рецептуры	Сборник рецептур 2011
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		
суп молочный с крупой ячневой	150	4,17	3,9	13,76	132,4	0,07	0,68	22,95	1,4	18,65	127	129	0,3	94	2011
бутерброд с сыром	30/10/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,96	2,17	18,5	142	111	0,96	3	2011
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,72	12,6	113,2	8,1	0,12	395	2011
Итого за приём пищи:	370	13,7	14,76	47,51	403,4	0,18	1,96	41,91	4,29	49,75	269	248	1,38		
				Обед											
суп картофельный с фасолью	180	3,7	3,9	11,62	95,94	0,11	4,19	1,3	1,7	27,58	36,2	99,3	1,3	81	2011
котлеты из говядины	70/5	10,42	7,86	10,47	154	0,6	0	17,5	5,24	20,3	12,4	102	1,03	282	2011
пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,72	118,85	0,12	15,7	22,1	2,35	24,05	32	75	0,85	321	2011
салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0,2	10,45	17,6	20,5	0,7	33	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		
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,07	1,55	0	0,14	3,24	13	3,9	6,77	372	2011
Итого за приём пищи:	580	17,09	15,28	73,18	502,04	0,86	22	39,6	7,93	71,24	84,2	236	10,2		
				Полдник											
Выпечка пром-го произ-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	35	36,94	32,22	171,65	1229,48	1,81	44,02	81,51	16,7	157,9	187	511	21,2		
Всего за день:	985	67,73	62,26	292,34	2134,92	2,85	67,98	163	28,9	278,9	541	996	32,7		

Заведующий



Н.В. Стебловская

Завтрак														№ рецептуры	Сборник рецептур 2011
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		
суп молочный с крупой ячневой	130	3,62	3,36	11,93	92,43	0,06	0,6	19,9	1,22	16,2	110	0,26	112	94	2011
бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,96	2,17	18,5	142	111	0,96	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:	370	12,64	13,81	41,95	342,43	0,16	1,69	35,86	3,99	45,2	347	179	113		
				Обед											
суп картофельный с фасолью	150	3,08	3,21	9,68	79,95	0,09	3,5	1,08	1,42	22,98	30,2	1,08	82,8	81	2011
котлеты из говядины	50/5	7,44	5,62	7,48	110	0,43	0	12,5	3,74	14,5	8,83	0,74	72,9	282	2011
пюре картофельное	130	2,25	3,52	14,99	100,65	0,1	13,3	18,7	2,2	24,05	32	75	0,87	321	2011
салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	3,8	0	0,15	8,36	14,1	0,53	16,4	33	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		
компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,06	1,29	0	0,12	2,7	10,9	3,3	5,64	372	2011
Итого за приём пищи:	510	13,54	11,78	63,04	415,81	0,66	18,39	31,2	6,21	62,81	75	114	96,6		
				Полдник											
Выпечка пром-го произ-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,8	7	1,3	0,16	392	2011
Итого за приём пищи:	35	29,83	25,22	150,21	1052,02	1,41	36,8	64,71	13,2	140,9	168	267	194		
Всего за день:	915	56,01	50,81	255,2	1810,26	2,23	56,88	131,8	23,4	248,9	590	560	404		

Заведующий



Н.В. Стебловская

