

| Завтрак                          |                 |                  |         |             |                                  |          |       |       |       |                      |        |       |        | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|----------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>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 |                |                     |
| каша вязкая молочная овсяная     | 130/5/5         | 3,87             | 5,15    | 18,97       | 138                              | 0,6      | 0     | 17    | 1,41  | 37,2                 | 22,1   | 1,26  | 113    | 168            | 2011                |
| бутерброд с маслом               | 30/10           | 2,45             | 7,55    | 14,62       | 136                              | 0,05     | 0     | 40    | 0,95  | 9,9                  | 9,3    | 29,1  | 0,62   | 1              | 2011                |
| какао с молоком                  | 150             | 3,15             | 2,72    | 12,96       | 89                               | 0,04     | 1,2   | 18    | 0,74  | 16,7                 | 115    | 95,9  | 0,41   | 397            | 2011                |
| Итого за приём пищи:             | 376             | 9,47             | 15,42   | 46,55       | 363                              | 0,69     | 1,2   | 75    | 3,1   | 63,8                 | 146    | 126   | 114    |                |                     |
|                                  |                 |                  |         | Обед        |                                  |          |       |       |       |                      |        |       |        |                |                     |
| суп картофельный с клецками      | 150             | 1,23             | 1,86    | 7,54        | 51,9                             | 0,05     | 3,4   | 4,8   | 0,88  | 11,97                | 14,1   | 31,4  | 0,49   | 77             | 2011                |
| биточки из говядины              | 50/5            | 7,44             | 5,62    | 7,48        | 110                              | 0,43     | 0     | 12,5  | 3,74  | 14,5                 | 8,83   | 72,9  | 0,74   | 282            | 2011                |
| капуста тушеная                  | 110             | 90,08            | 3,6     | 10,4        | 82,6                             | 0,03     | 18,9  | 0     | 1,3   | 23                   | 61     | 44    | 0,9    | 336            | 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 семеси сушеных фруктов | 150             | 0,33             | 0,02    | 20,83       | 84,75                            | 0,001    | 0,3   | 0     | 0,18  | 4,5                  | 23,9   | 11,6  | 0,94   | 382            | 2011                |
| Итого за приём пищи:             | 450             | 102,24           | 11,18   | 65,57       | 423,65                           | 0,571    | 22,6  | 17,3  | 6,1   | 67,17                | 117    | 195   | 3,87   |                |                     |
|                                  |                 |                  |         | Полдник     |                                  |          |       |       |       |                      |        |       |        |                |                     |
| пряник                           | 30              | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | 0,1      | 0     | 0     | 0,7   | 5,7                  | 5,4    | 26,1  | 1,2    |                |                     |
| чай с сахаром                    | 150/7           | 0,03             | 0,01    | 5,83        | 23                               | 0        | 0,02  | 0     | 0     | 0,8                  | 7      | 1,3   | 0,16   |                |                     |
| яблоко                           | 100             | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47                               | 0        | 10    | 0     | 0     | 0,1                  | 32     | 22    | 4,4    |                |                     |
| Итого за приём пищи:             | 30              | 206,91           | 23,07   | 159,47      | 978,5                            | 1,242    | 55,22 | 34,6  | 12,9  | 140,9                | 278    | 439   | 13,5   |                |                     |
| Всего за день:                   | 1120            | 216,38           | 38,49   | 206,02      | 1341,5                           | 1,932    | 56,42 | 109,6 | 16    | 204,7                | 424    | 565   | 128    |                |                     |

Заведующий

*Handwritten signature*

Н.В. Стебловская

| Завтрак                        |                 |                  |         |             |                                  |          |        |       |       |                      |        |        |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|----------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |                |                     |
|                                |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | л        | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Mg, мг | Ca, мг | P, мг |                |                     |
| каша вязкая молочная овсяная   | 150/5/5         | 4,56             | 5,91    | 21,78       | 159                              | 0,69     | 0      | 20    | 1,62  | 42,7                 | 25,4   | 1,45   | 130   | 168            | 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                |
| какао с молоком                | 180             | 3,67             | 3,19    | 15,82       | 107                              | 0,05     | 1,43   | 22    | 0,88  | 19,2                 | 137    | 112    | 0,43  | 397            | 2011                |
| Итого за приём пищи:           | 376             | 10,68            | 16,65   | 52,22       | 402                              | 0,79     | 1,43   | 82    | 3,45  | 71,8                 | 172    | 143    | 131   |                |                     |
|                                |                 |                  |         | Обед        |                                  |          |        |       |       |                      |        |        |       |                |                     |
| суп картофельный клецками      | 180             | 1,68             | 2,69    | 9,71        | 69,8                             | 0,06     | 4,6    | 5,8   | 1,06  | 14,36                | 16,9   | 0,59   | 37,7  | 85             | 2011                |
| котлеты из говядины            | 70/5            | 10,42            | 7,87    | 10,47       | 154                              | 0,6      | 0      | 17,5  | 5,24  | 20,3                 | 12,4   | 1,04   | 102   | 282            | 2011                |
| капуста тушеная                | 130             | 106,5            | 4,3     | 12,3        | 97,6                             | 0,04     | 22,4   | 0     | 1,5   | 27                   | 72     | 52     | 1,06  | 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             | 0,4              | 0,02    | 24,99       | 101,7                            | 0,001    | 0,4    | 0     | 0,22  | 5,4                  | 28,6   | 13,9   | 1,13  | 376            | 2011                |
| Итого за приём пищи:           | 530             | 122,16           | 14,96   | 76,79       | 517,5                            | 0,761    | 27,4   | 23,3  | 8,02  | 80,26                | 139    | 102    | 143   |                |                     |
|                                |                 |                  |         | Полдник     |                                  |          |        |       |       |                      |        |        |       |                |                     |
| пряник                         | 30              | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                             | 0,1      | 0      | 0     | 0,7   | 5,7                  | 5,4    | 26,1   | 1,2   |                |                     |
| яблоко                         | 100             | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47                               | 0        | 10     | 0     | 0     | 0,1                  | 32     | 22     | 4,4   |                |                     |
| чай с сахаром                  | 180/10/7        | 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:           | 130             | 246,76           | 30,63   | 183,07      | 1171,2                           | 1,622    | 64,82  | 46,6  | 16,7  | 167,2                | 324    | 254    | 291   |                |                     |
| Всего за день:                 | 1120            | 257,44           | 47,28   | 235,29      | 1573,2                           | 2,412    | 66,25  | 128,6 | 20,2  | 239                  | 495    | 397    | 422   |                |                     |

Заведующий

Н.В. Стебловская