

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		
каша пшенная вязкая молочная	150/10	4,27	4,86	24,43	159	0,11	0	20	1,74	30,5	11,8	87,2	1,01	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
чай с молоком	150	2,62	2,33	11,31	77	0,04	1,19	18	0,72	13,5	112	82,6	0,28	394	2011
Итого за приём пищи:	340	9,34	14,74	50,36	372	0,2	1,19	78	3,41	53,9	133	199	1,91		
				Обед										77	2011
суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	60,75	0,08	7,2	0	1,31	18,68	15,5	46,1	0,7	287	2011
тефтели из говядины	50/30	3,56	3,98	4,66	68,75	0,02	0,33	15,4	1,73	8,3	12,7	40,2	0,4	824	2011
соус красный основной	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	0,71	0,07	0,13	3,45	4,76	0,14	6,72	205	2011
макароны отварные	110/5	4,21	3,23	20,21	126,9	0,04	0	14,84	1,7	16,17	3,7	0,8	28,3		
икра кабачковая	30	1	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3		
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	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	0	0	0,58	4,8	4,5	21,8	1	383	2011
Итого за приём пищи:	400	12,79	11,2	79,01	471,81	1,83	2,74	30,31	4,14	52,42	67,7	118	37,5		
				Полдник											
печенье	30	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
сок натуральный	180	0,75	0	15,15	64	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	210	3,47	1,65	33,45	261,4	0,19	0	2,31	1,49	20,2	16,4	63,1	1,89		
Всего за день:	950	25,6	27,59	162,82	1105,21	2,22	3,93	110,6	9,04	126,5	217	380	41,3		

Заведующий

Стебловская

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
каша житкая пшенная	150/10	5,2	5,8	29,16	189,77	0,13	0	20	1,74	30,5	11,8	87,2	1,01	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	
чай с молоком	180	2,67	2,67	14,31	89	0,04	1,2	18	0,72	13,9	114	83,5	0,37	394	2011	
Итого за приём пищи:	340	10,32	16,02	58,09	414,77	0,22	1,2	78	3,41	54,3	135	200	2			
				Обед										77	2011	
суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	72,9	0,1	8,64	0	1,57	22,41	18,6	55,3	0,84	282	2011	
тефтели из говядины	70/50	4,98	5,57	6,52	96,25	0,03	0,46	21,6	2,42	11,6	17,8	56,3	0,6	204	2011	
макароны отварные	130/5	4,99	3,79	23,72	148,9	0,05	0	17,42	1,7	18,98	4,3	33,2	0,9			
икра кабачковая	30	1,63	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3			
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	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	383	2011	
Итого за приём пищи:	430	15,27	12,09	81,97	498,96	0,25	2,16	39,02	4,82	55,98	69,5	171	3,8			
				Полдник												
пряник пром-го произ-ва	37	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69			
сок	180	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Итого за приём пищи:	217															
Всего за день:	987	25,59	28,11	140,06	913,73	0,47	3,36	117	8,23	110,3	204	370	5,8			

Заведующий

Заведующий

Н.В. Стебловская