

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
запеканка из творога	80/10	14,03	9,64	13,73	199	0,21	0,19	59	3,3	17,76	12,3	168	0,56	237	2011	
чай с 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	
Итого за приём пищи:	265	14,15	9,66	23,93	240	0,21	3,02	59	3,31	19,96	25,1	172	0,88			
				Обед												
суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,21	97,02	0,2	4,2	0	1,82	25,4	27,4	62,8	1,4	81	2011	
биточки из говядины	70	10,42	7,87	10,47	154	0,006	0	17,5	5,24	20,3	12,4	102	1,04	282	2011	
каша перловая рассыпчатая	130/5	4	3,66	28,48	162,8	0,05	0	17,42	1,62	14,46	17,9	139	17,8	165	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 сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,1	0,4	0	0,22	5,4	28,6	13,9	1,13	376	2011	
Итого за приём пищи:	575	21,93	15,42	94,47	609,92	0,416	4,6	34,92	8,9	78,76	95,5	353	22,2		2011	
				Полдник												
Печенье	30	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,8	14,5	11	37	0,7			
Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19			
Итого за приём пищи:	30	2,74	1,66	25,29	225,4	0,09	0,02	2,31	0,8	15,4	19	38,6	0,89			
Всего за день:	1150	38,82	26,74	143,69	1075,32	0,716	7,64	96,23	13	114,1	140	564	23,9			

Заведующий

Стебловская Н.В.

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		
запеканка из творога	70/10	12,28	8,44	12,01	174	0,18	0,17	52	2,9	15,54	10,8	147	0,49	237	2011
чай с 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
Итого за приём пищи:	265	12,38	8,45	20,51	208,2	0,18	2,53	52	2,91	17,34	21,5	151	0,75		
				Обед											
суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,14	3,49	0	1,52	21,18	22,9	52,3	1,22	81	2011
биточки из говядины	50	7,44	5,62	7,48	110	0,04	0	12,5	3,74	14,5	8,83	72,9	0,74	282	2011
каша рассыпчатая перловая	110/5	3,41	3,1	24,26	138,7	0,04	0	14,84	1,38	12,32	15,2	119	15,2	165	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 смеси 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	376	2011
Итого за приём пищи:	575	17,63	11,98	81,68	508,7	0,281	3,79	27,34	6,82	65,7	80	290	18,9		2011
				Полдник											
Печенье	30	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,8	14,5	11	37	0,7		
Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,8	7	1	0,15		
Итого за приём пищи:	180	2,73	1,66	24,13	220,4	0,09	0,02	2,31	0,8	15,3	18	38	0,85		
Всего за день:	1150	32,74	22,09	126,32	937,3	0,551	6,34	81,65	10,5	98,34	119	479	20,5		

Заведующий



Стебловская Н.В.