

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
омлет натуральный	65	8,73	11,04	1,1	127	0,04	0,1	150	1,8	7,8	46,4	105	1,18	215	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		
хлеб пшеничный	30	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6		
чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,75	6,6	1,3	0,16	392	2011
Итого за приём пищи:	125	19,86	13,71	26,65	268,97	0,1	1,82	150	1,8	25,05	92,8	153	2,24		
				Обед											
суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	0,07	4,95	0	1,16	16,2	14,8	40	0,65	82	2011
фрикадельки из птицы	50	8,91	0,72	4,4	60	0,03	0	0	0,3	12,25	5,5	64,5	0,69	305	2011
пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,1	13,3	18,7	1,9	20,35	27	63	0,74	321	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:	500	16,04	6,14	66,9	391,1	0,32	19,54	18,7	3,48	64,7	67,4	206	8,52		
				Полдник											
Выпечка пром.произ-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
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:	180	35,53	14,23	152,45	986,75	0,69	35,11	54,71	7,19	138,2	225	476	17,2		
Всего за день:	805	71,43	34,08	246	1646,82	1,11	56,47	223,4	12,5	228	385	834	27,9		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,15	191	2,36	10,4	62,8	139	1,54	215	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		
хлеб пшеничный	30	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6		
чай с сахаром	180	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:	325	18,66	16,13	28,22	303,97	0,11	1,87	191	2,36	27,8	111	186	2,63		
				Обед											
суп картофельный с вермешелью	180	1,9	2,04	12,34	75,42	0,08	5,94	0	1,39	19,44	17,7	48	0,8	82	2011
фрикадельки из птицы	70	12,47	1,01	6,16	84	0,05	0	0	0,4	17,15	7,7	90,3	0,96	305	2011
пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	0,12	15,7	22,1	2,2	24,05	32	75	0,87	321	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:	600	20,33	7,43	77,02	460,61	0,38	23,19	22,1	4,13	77,08	79,6	252	10,2		
				Полдник											
Выпечка пром. произ-ва	40	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,7	12,6	113	8,1	0,12		
Итого за приём пищи:	180	44,33	16,88	174,36	1134,2	0,81	41,61	64,51	8,36	161,8	266	501	20,4		
Всего за день:	1105	83,32	40,44	279,6	1898,78	1,3	66,67	277,6	14,9	266,7	456	939	33,2		

Заведующий

Стебловская Н.В.