

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	Мg, мг	Ca, мг	Р, 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



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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, 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