

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угледо ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Каша рисовая вязкая молочная	1/180/5	4,27	4,86	29,32	178,0	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	168	2011
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с сахаром и лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Итого		5,55	5,02	47,27	255,97	0,11	0,53	0,04	3,75	64,5	60,8	265,1	1,5		
Суп картофельный с бобами	1/180	4,39	4,22	13,06	107,8	0,17	4,65	-	-	25,67	27,69	63,4	2,6	81	2011
Котлета из говядины	1/70	8,46	9,29	7,53	147,88	0,1	6	0,2	0,4	21	56,7	54	0,9	282	2011
Макароны отварные	1/130	7,57	4,63	36,31	278	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	205	2011
Салат из свеклы	1/50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	6	-	-	19,64	17,89	48,47	0,79	33	2011
Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	0	0,03	0	0	104	11,1	2,8	0,28	373	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		29,98	17,45	95,29	659,64	0,37	4,81	15,81	7,01	170,03	77,98	209,91	5,74		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Печенье пром. пр-ва	1шт.	2,51	0,96	16,79	89,0	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	472	2011
Итого		2,57	0,98	26,78	129,0	0,09	0,03	2,31	0,79	15,4	19	5,4	0,89		
Итого за день		38,1	23,45	169,34	1044,61	0,57	5,37	18,16	11,55	249,93	157,78	480,41	8,13		

Заведующий

Швоева М.Ф.



