



Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угледо ды	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Каша пшеничная вязкая молочная	1/150/5	4,27	4,86	29,32	178,00	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65	1,7	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	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	393	2011
<b>Итого</b>		<b>5,53</b>	<b>5,01</b>	<b>44,27</b>	<b>243,97</b>	<b>0,01</b>	<b>1,63</b>	<b>0,04</b>	<b>0,55</b>	<b>24,9</b>	<b>19,8</b>	<b>92,0</b>	<b>2,39</b>		
Суп-лапша домашняя	1/150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,3	0	0	17,49	11,76	17,49	0,35	86	2011
Птица отварная	1/50	10,7	9,5	0,7	131,0	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	2011
Макаронные изделия	1/100	5,68	4,36	27,25	171,0	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	165	2011
Соус красный основной	1/30	0,35	0,45	2,4	15,05	0,75								824	2011
Кисель из сока фруктового	1/150	0,43	0,04	22,88	93,6	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	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	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
<b>Итого</b>		<b>24,1</b>	<b>19,3</b>	<b>92,95</b>	<b>642,8</b>	<b>7,11</b>	<b>10,35</b>	<b>0,77</b>	<b>5,61</b>	<b>94,62</b>	<b>117,33</b>	<b>193,29</b>	<b>7,13</b>		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	-	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Вафли пром. производства	1/шт.	2,7	1,65	18,3	197,14	-	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
<b>Итого</b>		<b>2,74</b>	<b>1,66</b>	<b>25,29</b>	<b>225,14</b>	<b>-</b>	<b>2,34</b>	<b>0,79</b>	<b>14,5</b>	<b>20</b>	<b>45</b>	<b>2,39</b>	<b>0,19</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>32,37</b>	<b>25,97</b>	<b>162,51</b>	<b>1111,91</b>	<b>7,12</b>	<b>14,32</b>	<b>1,6</b>	<b>20,66</b>	<b>139,52</b>	<b>182,13</b>	<b>287,68</b>	<b>9,71</b>		

Заведующий

Швоева М.Ф.

