

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		
Запеканка из творога с молочным соусом	130/30	17,76	12,10	18,37	253,0	0,04	0,12	0,35	2,06	11,1	73,7	105,2	0,35	237	2011
Чай с лимоном	1/180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	393	2011
<b>Итого</b>		<b>17,82</b>	<b>12,12</b>	<b>28,36</b>	<b>293,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>2,06</b>	<b>12,0</b>	<b>81,7</b>	<b>106,9</b>	<b>0,55</b>		
Щи из свежей капусты, картофеля и сметаны	1/180/5	1,39	3,9	6,8	67,8	0,04	13,29	-	0,87	16,02	14,33	34,29	0,57	67	2011
Шницель из говядины	1/70	9,67	10,62	8,61	169	0,1	6	0,2	0,4	21	31,67	54	0,9	287	2011
Пюре картофельное	1/130	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	2011
Икра морковная	1/50	1,04	3,4	6,9	62,5	1,14	-	-	1,06	18,19	6,76	4,3	1,12	75	2011
Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,1	-	-	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	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		
<b>Итого</b>		<b>19,2</b>	<b>18,05</b>	<b>96,71</b>	<b>627,38</b>	<b>0,31</b>	<b>19,29</b>	<b>0,49</b>	<b>2,48</b>	<b>74,04</b>	<b>115,83</b>	<b>168,44</b>	<b>5,34</b>		
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 .произв.	1/шт.	2,7	1,65	18,3	197,14	-	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
<b>Итого</b>		<b>2,76</b>	<b>1,67</b>	<b>28,29</b>	<b>237,14</b>	<b>-</b>	<b>2,3</b>	<b>0,79</b>	<b>14,5</b>	<b>20</b>	<b>45</b>	<b>2,39</b>	<b>0,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,78</b>	<b>31,84</b>	<b>153,36</b>	<b>1157,52</b>	<b>0,34</b>	<b>21,79</b>	<b>1,63</b>	<b>19,04</b>	<b>106,04</b>	<b>242,53</b>	<b>277,73</b>	<b>6,09</b>		

Заведующий



Швоева М.Ф.

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угледо ды	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Запеканка из творога с молочным соусом	130/15	8,88	6,05	9,19	127,0	0,03	0,12	0,35	2,06	11,1	73,7	105,2	0,35	237	2011
Чай с лимоном	1/150/5	0,04	0,01	6,99	28,0	-	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	393	2011
<b>Итого</b>		<b>8,92</b>	<b>6,06</b>	<b>13,18</b>	<b>155,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>2,06</b>	<b>11,8</b>	<b>80,7</b>	<b>106,8</b>	<b>0,54</b>		
Щи из свежей капусты, картофеля и сметаны	1/150/5	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	11,08	-	0,72	13,35	11,76	28,57	0,48	67	2011
Шницель из говядины	1/50	7,05	7,91	5,83	123	0,1	6	0,2	0,4	21	31,67	54	0,9	287	2011
Пюре картофельное	1/100	3,06	3,52	14,99	100,65	0,008	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	2011
Икра морковная	1/30	0,63	2,04	4,14	37,5	0,68	-	-	0,96	12,14	4,32	3,20	0,18	75	2011
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	-	-	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	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>17,28</b>	<b>14,57</b>	<b>82,72</b>	<b>532,1</b>	<b>0,4</b>	<b>16,08</b>	<b>0,67</b>	<b>2,73</b>	<b>57,37</b>	<b>77,23</b>	<b>144,72</b>	<b>5,15</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
Печенье пром .поизв.	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>28,94</b>	<b>22,29</b>	<b>121,19</b>	<b>912,24</b>	<b>0,43</b>	<b>18,57</b>	<b>1,81</b>	<b>19,29</b>	<b>89,17</b>	<b>202,93</b>	<b>253,91</b>	<b>5,88</b>		

Заведующий

Швоева М.Ф.

