

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Каша вязкая молочная овсяная	1/180	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 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>5,55</b>	<b>5,02</b>	<b>47,27</b>	<b>255,97</b>	<b>0,11</b>	<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>3,75</b>	<b>64,5</b>	<b>60,8</b>	<b>265,1</b>	<b>1,5</b>		
Суп-лапша домашняя	1/180	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,4	0	0	21,3	14,33	21,31	0,43	86	2011
Птица отварная	1/70	14,96	11,66	0,96	168,62	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	2011
Рис припущенный	1/130	3,64	4,3	36,37	199,95	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	316	2011
Свекла, тушеная в сметане	1/50	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	0,35	-	-	19,64	20,4	0,03	0,83	134	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		
<b>Итого</b>		<b>25,57</b>	<b>23,83</b>	<b>97,23</b>	<b>708,16</b>	<b>0,31</b>	<b>10,03</b>	<b>0,77</b>	<b>4,41</b>	<b>199,12</b>	<b>100,53</b>	<b>214,76</b>	<b>5,08</b>		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	0	0	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Пряник пром. производства	1 шт	3,92	2,97	20,43	120,0	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
<b>Итого</b>		<b>3,98</b>	<b>2,99</b>	<b>30,42</b>	<b>160,0</b>	<b>0</b>	<b>2,34</b>	<b>0,79</b>	<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>45</b>	<b>2,39</b>	<b>0,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>35,1</b>	<b>31,84</b>	<b>174,92</b>	<b>1124,13</b>	<b>0,42</b>	<b>12,9</b>	<b>1,6</b>	<b>22,66</b>	<b>275,52</b>	<b>207,33</b>	<b>482,25</b>	<b>7,48</b>		

Заведующий



Швоева М.Ф

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Каша вязкая молочная овсяная	1/150	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 лимоном	1/150/5	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	393	2011
<b>Итого</b>		<b>5,53</b>	<b>5,01</b>	<b>44,27</b>	<b>243,97</b>	<b>0,11</b>	<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>3,75</b>	<b>64,5</b>	<b>60,8</b>	<b>265,1</b>	<b>1,49</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
Рис припущенный	1/100	2,43	2,9	24,44	133,3	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	316	2011
Свекла, тушеная в сметане	1/30	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	6	-	-	19,64	17,89	48,47	0,79	134	2011
Компот из свежих фруктов	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	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	1/20	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>19,64</b>	<b>19,26</b>	<b>79,07</b>	<b>568,83</b>	<b>0,31</b>	<b>10,03</b>	<b>0,77</b>	<b>4,41</b>	<b>195,31</b>	<b>97,96</b>	<b>210,94</b>	<b>5,0</b>		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Пряник пром. производства	1 шт	3,92	2,97	20,43	120,0	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
<b>Итого</b>		<b>3,96</b>	<b>2,98</b>	<b>27,42</b>	<b>148,0</b>	<b>0</b>	<b>2,34</b>	<b>0,79</b>	<b>14,5</b>	<b>11,7</b>	<b>45</b>	<b>2,29</b>	<b>0,19</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>29,13</b>	<b>27,25</b>	<b>150,76</b>	<b>960,8</b>	<b>0,42</b>	<b>12,9</b>	<b>1,6</b>	<b>22,66</b>	<b>271,51</b>	<b>203,76</b>	<b>478,33</b>	<b>6,68</b>		

Заведующий:



Швоева М.Ф.