

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		
Омлет натуральный	1/85/5	5,75	10,29	1,15	120,0	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215	2011
Икра кабачковая	1/40	0,56	1,92	2,04	19,87	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44		
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	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	0	0	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Итого		7,6	12,37	21,14	217,84	0	0,03	0	0,4	23,1	19,3	92,8	2,6		
Суп картофельный с крупой	1/180	2,14	2,24	13,71	83,6	0,23	6,6	-	0,81	18,18	16,76	45,49	0,64	80	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
Капуста тушеная	1/130	4,94	4,28	31,86	186,0	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	165	2011
Кисель из сока фруктового	1/180	0,57	0,06	30,2	123,6	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		
Итого		23,63	18,43	106,63	688,48	0,38	42,11	0,67	1,61	99,83	153,91	181,25	5,46		
Кофейный напиток с молоком	1/180	3,16	0,08	19,32	94,0	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011
Вафли десертные	1шт.	2,7	1,65	18,3	197,14	-	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69			
Итого		5,67	1,04	36,11	183,0	0,15	0	2,31	0,79	27,7	20,2	71,8	1,49		
Итого за день		36,9	31,84	163,88	1089,32	0,53	42,14	2,98	2,8	150,63	193,41	345,85	9,55		

Заведующий



