

ДЕНЬ 1

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

302	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,07	0,8	0,04	1,3	176,2	222,5	39,9	1,5
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
97	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,01	0,34	0,05	0,06	210	113,4	10,5	0,23
1	Хлеб пшеничный (Йод 5 мг)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Яблоко свежее	100	0,3	-	8,6	40	0,03	10,0	0,03	0,6	16,0	11,0	9,0	2,2
			15,6	18,9	88,0	584	0,26	11,4	0,12	2,46	468,4	412,9	74,65	3,93

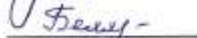
Обед

77	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57	-	2,52	0,05	-	14,76	13,32	5,4	0,24
114	Свекольник с цыпленком со сметаной	25/250/10	6,7	9,4	16,6	169	0,07	2,78	0,12	0,3	16,82	126,0	20,0	1,24
461	Тефтели мясные с соусом	60/50	12,93	15,39	13,46	246	0,1	5,51	0,02	0,3	26,3	79,7	18,5	1,02
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	221	0,07	-	0,03	0,56	5,83	44,6	7,6	1,33
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			30,9	37,1	109,1	891	0,52	10,8	0,22	1,16	96,3	380,2	90,2	6,35

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:

