

## ДЕНЬ 2

№ 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

табл	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,03	15,0	0,09	0,24	8,4	14,4	12,0	0,54
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,0	20,9	1,93	238	0,07	0,13	0,21	0,83	72,0	160,0	12,2	1,81
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Мандарин	100	0,4	-	9	40	0,05	38	0,06	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
			<b>17,9</b>	<b>27,1</b>	<b>58,1</b>	<b>553</b>	<b>0,32</b>	<b>54,4</b>	<b>0,37</b>	<b>1,77</b>	<b>243,2</b>	<b>302,4</b>	<b>57,45</b>	<b>3,01</b>

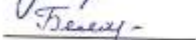
### Обед

43	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	0,01	21,0	-	0,45	11,21	8,27	4,55	0,15
133	Суп картофельный с цыпленком	25/250	7,0	5,1	20,6	148	0,17	12,0	0,02	1,3	30,2	167,0	41,9	1,89
492	Плов из кур	50/150	16,2	15,8	36,2	358	0,06	1,01	0,05	0,9	45,1	199,3	47,5	2,19
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			<b>29,3</b>	<b>24,7</b>	<b>122,2</b>	<b>823</b>	<b>0,53</b>	<b>35,1</b>	<b>0,07</b>	<b>2,65</b>	<b>119,5</b>	<b>487,4</b>	<b>128,3</b>	<b>6,23</b>

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:

