

ДЕНЬ 3

№ 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

366	Запеканка из творога со сметаной	130/20	19,9	21,4	18,26	359	0,09	0,63	0,03	0,34	193,9	295,6	41,9	0,72
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
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	Банан	160	1,76	-	23,5	99	0,06	16	0,02	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96
			23,8	22,4	69,1	588	0,28	16,6	0,05	1,48	218,5	368,8	121,8	2,38

Обед

табл	Огурцы соленые	60	-	-	1,8	7	0,01	3,0	-	0,06	13,8	14,4	6,3	0,27
144	Суп из овощей с фасолью цыпленком со сметаной	25/250/10	8,4	8,7	15	164	0,17	8,55	0,03	-	45,4	182	65,5	0,8
388	Котлеты рыбные (минтай)	90	11,7	7,92	13,68	176	0,08	0,38	0,02	1,71	48,0	165,3	27,0	0,66
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	0,16	21,8	0,03	0,4	44,4	103,9	33,3	1,21
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-	1,0	-	-	18,6	29,67	9,66	0,72
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			28,3	24,2	108,5	757	0,7	34,7	0,08	2,17	196,8	604,5	176,1	5,48

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:

