

## ДЕНЬ 4

№ 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 молочная манная с маслом	200/10	4,8	8,2	30,4	222	0,08	1,88	0,06	0,7	137,8	156,1	21,9	0,94
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
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
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	Апельсин	100	0,8	-	9,0	40	0,04	60	0,05	0,22	34	23,0	13,0	0,3
			<b>15,1</b>	<b>17,9</b>	<b>87,0</b>	<b>566</b>	<b>0,28</b>	<b>62,5</b>	<b>0,16</b>	<b>1,48</b>	<b>448,0</b>	<b>358,5</b>	<b>60,7</b>	<b>1,47</b>

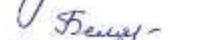
### Обед

51	Салат из свеклы	60	0,8	4,5	5,1	63	0,01	4,62	-	0,10	21,1	24,58	12,54	0,80
132	Рассольник Ленинградский с пыленком сметаной	25/250/10	7,5	8,6	20,5	183	0,23	6,7	-	2,5	29,6	155	35,8	1,81
437	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	0,17	1,28	-	0,9	24,36	194,7	26,01	2,32
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,22	-	0,02	4,1	15,57	168,0	45,0	4,73
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
			<b>35,7</b>	<b>28,2</b>	<b>115,9</b>	<b>855</b>	<b>0,91</b>	<b>12,6</b>	<b>0,02</b>	<b>7,6</b>	<b>123,2</b>	<b>658,9</b>	<b>158,1</b>	<b>12,2</b>

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:

