

ДЕНЬ 7

№ 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 гречневая с маслом	200/10	6,0	9,5	31,0	241	0,19	1,5	0,05	0,37	181,7	266,1	98,3	2,73
337	Яйцо вареное	1шт	5,1	5,0	0,3	63	0,03	-	0,10	0,7	22,0	76,8	4,8	1,0
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 5мг/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
			17,3	19,1	95,9	627	0,43	17,8	0,17	2,2	282,7	453,7	185,6	4,68

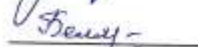
Обед

табл	Огурцы соленые	60	-	-	1,8	7	0,01	3,0	-	0,06	13,8	14,4	6,3	0,27
110	Борщ из свежей капусты с цыпленком со сметаной	25/250/10	6,5	9,3	13,5	154	0,08	10,3	0,03	2,3	57,68	148,5	38,0	1,9
436	Жаркое по-домашнему	50/150	17,8	9,8	21,6	250	0,13	5,61	0,02	2,4	19,44	210,6	41,06	2,53
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
			29,5	19,9	97,0	675	0,51	20,0	0,05	4,76	123,9	486,3	119,7	6,7

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:

