

ДЕНЬ 9

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

Завтрак

302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,6	10,4	26,4	230	0,16	2,66	0,1	0,36	226,8	231,4	53,2	0,94
498	Котлеты рубленные из кур	90	16,7	12,2	16,4	244	0,05	0,3	0,08	1,9	21,6	119,2	17,4	1,13
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	Груша свежая	100	0,3	-	8,6	38	0,02	5,0	0,01	0,36	19,0	16,0	12,0	2,3
			29,0	27,2	92,5	736	0,38	8,26	0,19	3,1	333,6	432,6	97,9	4,37

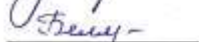
Обед

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
137	Суп картофельный с куриными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,15	12,3	0,01	1,5	31,9	130,0	40,0	1,61
379	Поджарка из рыбы (минтай)	70/20	13,7	4,76	2,9	112	0,05	2,2	0,02	1,0	34,2	111	24,0	0,53
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,6	228	0,02	-	0,02	0,4	18,0	40,8	12,0	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	1,5	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
			30,5	21,7	105,4	743	0,51	19,1	0,05	3,0	137,8	423,0	127,2	5,96

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:

