

ДЕНЬ 10

№ 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

160	Вермишель молочная	250	7	7,9	24,7	141	0,11	1,14	0,04	-	202	172,5	30,2	0,64
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
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122	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	0,06	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
			19,3	19,0	85,1	523	0,34	40,8	0,16	0,76	574,8	413,9	74,0	1,53

Обед

40	Салат витаминный	60	0,72	2,0	7,0	49	0,04	9,6	0,07	0,3	22,86	23,46	7,84	0,56
124	Щи из свежей капусты с цыпленком со сметаной	25/250/10	6,5	8,4	10,4	136	0,09	18,5	0,05	-	56,63	142,9	34,0	1,51
478	Запеканка картофельная с мясом	200	20,0	19,6	33,0	396	0,20	15,4	0,06	0,45	38,7	218,6	41,6	1,64
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	0,02	1,0	-	-	40,2	36,5	26,25	0,83
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			33,0	30,8	110,7	847	0,63	44,5	0,18	0,75	185,0	530,7	144,0	6,36

Директор:



Зав. производством:

Белая

Калькулятор:
