

№ п/п		Дата		Утверждаю: Директор: М.В. Мамзина		Энергетическая ценность				Витамины				Минералы													
№ рецеп.		Наименование блюд		Выход		Белки		Жиры		Углев.		Ккал.		В1		С		А		Е		Кальций		Магний		Железо	
ЗАВТРАК																											
112*		Каша пшённая молочная жидкая		200	5,8	7	33,4	116	0,125	0,58	0,04	1,16	126,75	42,875	1,2												
ГОСТ		Масло сливочное (порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0												
ГОСТ		Яйцо куриное варен. (порц.)		40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1												
271*		Какао с молоком сгущенным		200	3,78	3,91	26,04	100	0,02	0,16	0	0	107,24	0,0	0,84												
ГОСТ		Хлеб пшеничный		100	8,1	1	48,8	199	0	0	0	0	0	0	0												
		Итого:		20%	14,66	15,51	59,72	544	0,177	0,74	0,04	1,16	255,99	42,9	3,04												
ЗАВТРАК 2																											
ГОСТ		Фрукты		200	1,25	0	16,25	136	0	0	0	0	0	0,0	0												
		Итого:		5%	1,25	0	16,25	136	0	0	0	0	0	0,0	0												
ОБЕД																											
54-2з-2020		Огурец в нарезке		100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	0	0	0	0	0,0	0												
71		Суп картофельный с крупой и рыбными консервами		250	8,61	8,4	14,34	164,98	0,1	9,11	15	0	45,3	47,35	1,26												
56*		Макаронны отварные		180	6,48	7,92	38,4	330	0,06	0	0,036	1,035	4,92	8,52	0,9												
143		Птица, тушеная в соусе сметанном		100	10,3	7,55	8,35	177,52	0,05	1,79	0	0	17,56	19,55	0,98												
ГОСТ		Сок		200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0												
ГОСТ		Хлеб пшеничный		20	1,62	0,2	17	48,4	0	0	0	0	0	0	0												
ГОСТ		Хлеб ржаной		50	3,25	0,5	27	125	0	0	0	0	0	0	0												
		Итого:		35%	19,96	17,02	128,09	952	0,16	9,11	15,036	1,035	50,22	55,87	2,16												
ПОЛДНИК																											
155*		Сырники из творога запечённые		100	14,33	3,74	19,7	208	0,07	0,25	0	0	155,8	0	0,77												
ГОСТ		Йогурт		250	8,25	6,25	27,5	200	0	0	0	0	0	0	0												
		Итого:		15%	22,58	9,99	47,2	408	0,07	0,25	0	0	155,8	0	0,77												
УЖИН																											
79 м		Салат из кукурузы		100	4,9	8,6	5,72	105	0,01	7,3	0	0	27	0	1												
7		Рагу овощное (с мясом)		280	4,48	21,14	25,36	327,6	6,92	0	0	0	0	0	0												
283*		Компот из смеси сухофруктов		200	0,56	0	27,89	99	0	0,4	0	0	31,82	0	1,24												
ГОСТ		Хлеб пшеничный		20	1,62	0,2	17	48,4	0	0	0	0	0	0	0												
ГОСТ		Хлеб ржаной		100	6,5	1	54	100	0	0	0	0	0	0	0												
		Итого:		25%	18,06	30,94	129,97	680,00	6,93	7,70	0,00	0,00	58,82	0,00	2,24												
		ВСЕГО:		100%	76,51	73,46	381,23	2720,00	7,34	17,80	15,08	2,20	520,83	98,75	8,21												