

М.В. Мамзина

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
52*	Суп молочный с крупой	150	3,00	4,60	13,70	45	0	0	0	0	0,0	0	0
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0
286*	Кофейный напиток с молоком (1в	200	2,79	3,19	19,71	77,8	0,08	2,03	0,03	0	191,85	147,9	0,53
ГОСТ	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,1	53,68	216	0	0	0	0	0	0,0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	21	65	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	20%	16,65	9,19	108,23	470	0,08	2,03	0,03	0	191,9	147,9	0,53
ЗАВТРАК 2													
ГОСТ	Фрукты	200	1,25	0	16,25	117,5	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	5%	1,25	0	16,25	117,5	0	0	0	0	0	0,0	0
ОБЕД													
2	Салат "Грация 2 "	60	1,68	3,24	8,46	75	0,0258	4,46	10,62	0,256	31,188	21,8	1,0164
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (Харчо)	250	6,18	3,3	14,65	163	0,11	8,33	0	0	24,98	29,45	1,24
284м.п.д	Тефтели из печени с рисом	90	9,9	6,5	10,2	175,37	0,08	4,42	0	39,6	1,9	130,2	26,8
265*	Соус томатный	20	0,11	0,734	1,048	11,23	0,002	0,032	0,004	0,024	1,38	0,4	0,02
50*	Макароны отварные	150	5,4	6,6	32	207	0,057	0	0,03	0,8625	4,1	7,1	0,75
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,9	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	35%	26,19	20,774	123,358	822,5	0,2748	17,242	10,654	40,743	63,548	189,0	29,8264
ПОЛДНИК													
154*	Сырники из творога	100	17,4	3,38	28,8	253,1	0,025	0,03	0,02	0,16	10,94	4,8	0,19
ГОСТ	Бифидокефир	200	5,8	5	7,8	99,4	0	0	0	0	0	0	0,00
	Итого:	15%	23,2	8,38	36,6	352,5	0,025	0,03	0,02	0,16	10,94	4,8	0,19
УЖИН													
1*	Винегрет овощной	80	0,936	7,16	5,33	89,6	0,024	4	97	0	16	12,8	0,64
238*	Картофель жареный из отварного	200	4,78	19,54	41,3	199	0,23	14,4	0,19	0,77	34,44	63,21	4,369
ГОСТ	Сельдь т/о малосоленая	68	13,6	10,2	0	110	0	0	0	0	0	0	0
11	Компот из кураги	200	0,68	0	30,32	90	0,026	0,4	0,06	0,55	24	14,7	0,62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,9	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	25%	22,92	37,30	110,95	587,50	0,28	18,80	97,25	1,32	74,44	90,71	5,63
	ВСЕГО:	100%	90,21	75,64	395,39	2350,00	0,66	38,10	218,88	42,22	340,78	432,38	36,18