



№ рец. Сб. 2010 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.			№ рецептур	№ сборки в рец.
			Белкиг.	Жирыг.		Углеводг.	Ca	Mg	P	Fe	V1	V2	PP	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
День: вторник																	
Неделя: первая																	
Сетев: Зима - Весна																	
ЗАТРАК																	
4.4	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	4,08	4,8	27,53	169,2	10,1	7,08	35,28	0,41	0,04	0,023	0,41	0	182	2010	
4	Сыр российский порционно	1/10	2,32	2,96	0	36	88	3,5	50	1	0	0,03	0,02	0,07	7	2010	
4.1.4	Чай с сахаром	1/180/9	0,05	0,013	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0	0,03	0,03	411	2010	
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1		
	Итого за завтрак	430	9,61	8,173	56,15	335,78	117,96	24,98	122,21	2,46	0,104	0,077	6,86	0,1			
ОБЕД																	
4.2	Борщ с картофелем и свежей капустой	1/200	1,45	3,92	10,2	82	26,63	21	42,59	0,96	0,04	0,03	0,47	0,82	63	2010	
4.9	Кнели из филе цыпленка	2/35	12,45	6,28	11,64	152,83	31,62	19,72	122,96	1,27	0,07	0,11	4,13	0,58	322	2010	
4.4	Каша пшеничная вязкая	1/120	5,21	3,48	32,04	180	20,32	28,24	131,2	2,27	0,11	0,04	0,61	0,61	179	2010	
4.1	Овоши соленные в нарезке	1/40	0,7	2,52	4,8	44,7	9,5	6,92	13,34	0,02	0,02	0,02	0,14	1,42	368	2010	
4.1.4	Кисель из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,89	0,06	28,59	118,4	32,28	16,8	25,31	0,6	0,03	0,04	0,48	0,49	398	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1	2010	
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016	
	Итого за обед	720	25,84	17,06	106,93	723,41	299,73	112,06	314,64	8,36	2,544	0,354	11,87	3,92			
ПОЛДНИК																	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДУКТОВ																	
4.1.3	Витаминизированный	1/180	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0,04	0,05	0,6	10	388	2010	
4.1.5	Булочка вафельная	1/60	3,95	4,06	27,24	161	11,2	14,2	38,3	0,7	0,07	0,04	0,78	0	450	2010	
4.1.4																	
	Итого за полдник	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
УЖИН																	
4.4	Рисовая	1/180	2,74	0,4	33,23	147,6	4,24	19,62	58,92	0,41	0,023	0,011	0,54	0	182	2010	
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1		
4.1.4	Чай с сахаром	1/200/9	0,05	0,01	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0	0,027	0,027	411	2010	
	Итого за ужин	380	2,79	0,41	42,55	184,9	14,9	20,82	61,05	0,66	0,023	0,011	0,567	0,027			
	Итого за день	2085	47,69	43,403	#####	250,94	600,12	189,52	651,55	140,3	2,782	0,672	18,474	3,519			