

Утверждаю
Руководитель

(подпись)



Макарова С.И.

(расшифровка подписи)

20.05.2021год

завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-----------|--------------|-------|-----|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 570 | Макаронные изделия с сыром | 180 | 10,6 | 5,98 | 34 | 232,22 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0,99 | 230,9 | 0,86 | 171,6 | 0,06 |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,7 | 24 | 0 | 1,73 | 6 | 7,5 | 12 | 1,13 |
| 1203 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,95 | 4,4 | 8 | 0,8 |
| 1203 | Джем (повидло) | 18 | 0,07 | 0 | 11,7 | 47,08 | 0 | 0,09 | 0 | 0 | 2,52 | 1,26 | 1,62 | 0,23 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 58,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,42 | 8,7 | 1,24 | 45 | 0,68 |
| | | | 13,45 | 6,94 | 86,29 | 461,42 | 0,73 | 24,09 | 0,3 | 3,14 | 253,07 | 15,26 | 238,2 | 2,9 |

обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|--------------|------------------|-------|--------|-----------|--------------|-------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1003 | Огурец соленый | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,012 | 3 | 0 | 0,06 | 13,8 | 8,4 | 14,44 | 0,36 |
| 303 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 3,83 | 4,56 | 10,59 | 98,72 | 0,12 | 1,23 | 0,2 | 0,9 | 35,52 | 34,14 | 92,46 | 0,48 |
| 669 | Котлета рыбная | 80 | 10,64 | 5,76 | 9,67 | 133,08 | 0 | 0,22 | 0,05 | 0,24 | 147 | 1,09 | 135,5 | 0,08 |
| 944 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,36 | 0,15 | 15,6 | 0,04 | 0,2 | 40 | 7,75 | 84 | 1 |
| 1119 | Компот из плодов сухих (изюм (С-витам.)) | 200 | 0,13 | 0 | 27 | 108,52 | 0,02 | 1,8 | 0 | 0,2 | 41,1 | 2,4 | 29,2 | 0,68 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,34 | 40,88 | 0,02 | 0 | 0 | 0,22 | 2 | 1,4 | 6,4 | 0,12 |
| | Банан | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,00 | 192,00 | 0 | 20,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 22,46 | 15,86 | 121,63 | 722,1 | 0,322 | 41,85 | 0,29 | 1,82 | 279,42 | 55,18 | 362 | 2,72 |