Утверждаю
Руководитель _____ Макарова С.И.
(подпись) (расшифровка подписи)

15.09.2021год

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
103	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	0	0,1	23	14	42	0,6
841	Котлета мясная (говядина)	80	11,36	9,12	5,25	148,52	0,03	0	0	0,56	21	26	146	1,1
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1204	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			17,4	22,58	40,26	433,86	0,23	27,8	0,1	1,38	98,65	53,39	327	4,18

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
139	Салат из моркови (с растительным маслом)	60	0,74	3,66	3,93	51,62	0,012	0,82	0,26	0,71	15,4	2,17	31,3	0,4
266	Борщ с картофелем и фасолью (с мясом)	250	6,76	10,94	27,55	235,7	0,06	1,31	0	0,04	63,48	6,12	129	0,42
893	Плов из птицы	200	9,8	15,01	25,69	277,05	0,06	1,01	0,05	0,97	192,5	13	198,4	0,05
1233	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	100	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.7	24	0	1.73	6	7.5	12	1.13
			19.62	30,37	105.01	771.85	0.852	29.54	0,31	3.87	289.38	32.19	379.1	2.32