

Утверждаю
Руководитель

(подпись)



Макарова С.И.

(расшифровка подписи)

28.09.2021год

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
588	Омлет натуральный, запеченный	140	14,47	9,2	2,24	149,64	0,01	1,2	0,01	0,65	183,7	62,4	290	1
424	Зеленый горошек отварной (консерв.)	40	1,28	0,08	16,4	71,44	0,05	4	0	0	8	8	24,8	0,32
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
1221	Кофейный напиток	200	1,4	2	27	131,6	0,02	0,6	0,08	0	34	7	45	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
			19,13	19,84	57,63	485,6	0,1	5,8	0,15	1,17	235,4	78,64	406,8	2

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
157	Салат с сыром	60	8,68	15,48	7,46	203,88	0,35	0,25	0,75	1,56	289,4	46,81	198,4	0,48
347	Суп-лапша домашняя (с курицей)	250/20	2,69	2,84	25,14	136,88	0,06	0,21	0,24	0,45	48,9	4,21	82,1	0,86
537	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	0,18	0	0,2	0,55	12,98	67,5	208,5	0,95
850	Оладьи из печени	80	14,02	11,32	9,34	195,32	0,22	6,5	0,03	0,15	34,08	15,84	220,2	1,14
1113	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
			35,01	36,01	125,58	966,45	1,55	32,76	1,22	4,86	434,46	145,66	756,8	5,36