

Утверждаю
Руководитель

(подпись)



Макарова С.И.

(расшифровка подписи)

30.09.2021год

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
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	Ca	Mg	P	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