

Утверждаю
Руководитель

(подпись)



Макарова С.И.

(расшифровка подписи)

19.11.2021год

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
364	Суп молочный с крупой	200	4,4	3,76	15,84	114,8	0,06	0,64	0,02	0,2	118,4	18,4	154,6	0,4
1222	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,48	173,72	1,02	85,4	0,58
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
			9,02	14,94	50,75	373,54	0,12	1,24	0,09	0,768	301,82	20,66	287	1,66

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
132	Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,94	3,6	44,22	0,01	8,1	0	0,12	30,6	9,6	18	0,72
307	Суп картофельный с макар, изд(с мясом)	200/10	5,12	7,83	25,87	194,43	0,05	0,83	0	0,4	47,72	37,66	128,5	0,88
634	Рыба припущенная в молоке	80	12,96	0,88	1,13	64,28	0,08	0	0,02	0,24	37,6	3,44	144	0,72
934	Рис отварной	150	3,6	5,25	35,26	202,69	0,03	0	0	1,5	15	1,64	76,5	0,99
1235	Напиток из плодов шиповника (сухих)	200	0,4	0,2	23,8	98,6	0,1	25	0	0,8	14	4	2	0,6
	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
			25,04	17,86	112,7	711,7	0,99	33,93	0,02	5,01	152,92	65,24	387,4	5,16