



10.12.2024г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1а2	В2а2	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 2 Завтрак										
26	Каша пшеничная жидкая	180	8,000	8,850	30,000	240,560	0,190	0,070	1,400	100,000	0,900
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
33	Сыр порционный	13	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	итого за завтрак	409,00	13,900	17,870	51,779	434,225	0,255	0,139	4,500	252,970	1,540
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
2	Свекольник	200	2,170	3,320	13,550	97,180	0,050	0,050	7,800	20,200	0,220
9	Котлеты из говядины	75	11,660	8,660	11,780	149,270	0,070	0,120	0,110	27,300	1,900
19	Капуста тушеная	150	3,880	4,230	13,260	106,910	0,060	0,040	25,500	91,000	1,500
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	680	23,689	17,185	81,890	559,040	0,351	0,265	35,910	198,300	6,770
	Полдник										
31	Пудинг из творога с рисом	110	19,690	11,460	14,020	256,470	0,050	0,270	0,300	140,000	0,100
41	Соус сметанный	40	1,100	4,130	4,590	40,536	0,090	0,020	0,300	16,900	0,020
49	Йогурт	200	6,200	4,850	8,500	102,800	0,060	0,300	1,200	238,000	0,200
	Итого за полдник	350	26,990	20,440	27,110	399,806	0,200	0,590	1,800	394,900	0,320
	Итого за день:	1529,00	65,079	55,995	170,579	1440,071	0,836	1,014	55,210	866,970	11,530