

Утверждено
Зав. ФСС №5
Евгений

ДЕНЬ ТРЕТИЙ *03.03.2023 2*

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	омлет натуральный	60	6,18	10,2	0,96	102,86	0	0,12	0	0	38,23	0	8,03	1,11
	икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	Хлеб цельный йодообогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	12,02	17,77	34,39	308,03	0,09	7,87	26	0	164,33	76	17,13	2,2
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
75	икра свекольная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,66
88	борщ с фасолью и картофелем	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21,21	1,3
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0,27
202/203	рис припущенный	120	4,37	4,63	24,36	156,56	0	0	0	0	9,71	0	6,51	0,65
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	Кисель плодоягодный (С-витаминизация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
354	итого:	580	22,923	27,21	89,46	722,51	8,798	10,625	0,4	0,7	97,56	29,73	116,2	9,278
Полдник														
289/314	сырники из творога со сгущ. Молок	60/10	10,58	8,36	9,855	151,28	0	40,32	0	0	104,06	14,5	0	0,38
379	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого:	210	12,98	28,46	21,785	226,73	0	41,29	0	0	198,4	14,5	10,5	0,48
	итого за весь день	1290	48,673	73,44	160,785	1320,87	8,888	63,785	26,4	0,7	474,29	130,23	143,83	14,758

Университет
Зав. р/с №9
Бур

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

05.03.2025г

0	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48
	икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	Хлеб цельный йодообогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	420	14,13	20,9	37,65	349,32	0,09	7,91	26	0	178,58	76	19,8	2,67
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	итого:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед														
75	икра свекольная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,53	11,18	11,84	156,03	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,74
332	плов из мяса птицы	80/150	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	9,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодовая годный (С-витаминизация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	710	22,76	26,44	75,32	666,06	8,815	13,52	0,53	0,7	107,7	34,3	145,32	9,04
Полдник														
219	сырники из творога со сгущ. М	80	14,11	11,15	13,14	201,7	0	40,32	0		138,75	19,34	0	0,51
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
	итого:	280	17,28	13,83	29,04	302,3	0	41,62	0	0	264,53	19,34	14	0,64
	итого за весь день	1610	55,17	61,17	162,21	1402,48	8,905	69,05	26,53	0,7	569,47	142,97	179,12	16,08