



ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
№ 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														
182	каша кукурузная молочная жидкая	150	4,073	3,92	25,04	144,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб цельбный йодообогаченный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
377	чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	итого:	350	6,773	12,04	52,42	317,52	0,04	0	40	0	14,9	29	5,6	0,68
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	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
87	Борщ с капустой и картофелем	150	3,84	6,013	6,93	102,03	0	9,64	0	0	36,82	0	16,22	1,01
290	тефтели из говядины	60	10,4	10,64	12,4	187,9	0	0,8	0	0	45,8	23,7	0	1,07
	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0,27
302	макаронные изделия отварные	120	2,44	3,62	24,45	2	0,02	0	13	0	1,744	41	12,67	0,35
	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
354	Кисель плодоягодный (С-витаминизация)	150	0,081	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	530	21,545	24,753	90,67	561,7	8,74	20,49	13	0,7	126,894	80,7	44,75	8,01
Полдник														
452	ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20,98	156,3	0,08	0,26	0	0	47,2	0	0	0,4
966	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0,03	0,45	0,06	0	94,34	0	10,5	0
	итого:	210	7,2	23,8	32,91	231,75	0,11	0,71	0,06	0	141,54	0	10,5	0,4
	итого за весь день	1290	36,269	60,638	191,15	1174,57	8,89	25,2	58,06	0,7	297,334	119,7	60,85	11,59


 Интервью:
 Зав. 8.10.15
 [Signature]

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

07.03.2025г

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														
199	КАША ЖИДКАЯ кукурузная с маслом сливочным	200	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб целебный йодообогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	450	8,18	13,35	64,26	372,77	0,04	0	40	0	16,4	29	5,6	0,78
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														
231	икра свекольная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	5,12	5,024	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35
304	тефтели из говядины	80	10,4	10,64	12,4	187,9	0	0,8	0	0	45,8	23,7	0	1,07
228	Соус красный острый	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
302	макаронные изделия отваренные	150	3,058	4,52	30,56	175,09	0,025	0	22,5	0	2,18	51,25	15,84	0,44
	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
354	Кисель плодово-ягодный (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:	760	23,471	27,734	105,36	798,8	8,745	11,44	22,5	0,7	142,49	90,95	54,24	8,31
Полдник														
289/314	ватрушка с творогом	80	6,4	4,93	27,97	208,4	0,11	0,35	0	0	62,93	0	0	0,53
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	9,57	7,61	43,87	309	0,11	1,65	0	0	188,71	0	14	0,66
	итого за весь день	1690	42,221	48,694	233,69	1565,37	8,895	19,09	62,5	0,7	366,26	133,28	73,84	11,48