

С 3907
21.11.24

Ум. в. р. ж. д. ш. в. ш.
Зав. А. С. Т. М. ш.
20.11.2024.



4 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины, мг			Микроэлементы, мг		
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак 1													
1	Каша гречневая молочная	250	5,58	8,92	24,57	205,95	4	0,13	0,05	1,32	154,44	2,64	
2	Хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23,0	112,0	-	0	0	0	5,7	0,3	
3	Масло	7	0,05	4,1	0,05	37,5	-	0,5	0,04	0	0,5	0	
4	Чай	200	12,0	3,1	14,0	53,06	8	0,0004	0,006	6	12	0,5	
	Итого:		20,93	17,42	31,62	408,51							
Завтрак 2													
1	Сок фруктовый (фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46,0	130	0,02	0	3	10,5	2,1	
	Итого:		0,5	0,1	10,1	46,0							
Обед													
1	Рассольник на м/б со сметаной	250	7,124	9,34	22,546	176,04	1	0,09	0,2	8,16	25,5	1,02	
2	Котлета мясная	80	8,85	6,64	4,53	118,11	74	3,31	0,08	0,56	6,0	1,4	
3	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371	0	0	0	4,8	0,9	
4	Пюре картофельное	70	3,39	4,69	27,66	128,92	63	0,1	0,11	3,34	56	0,8	
5	Компот из сухофруктов	200	0,198	-	21,02	81,71	1	0,02	0,01	0	21	0,7	
6	Огурец соленый	30											
7	Хлеб ржаной	60	3,2	0,7	28,6	128,0	-	0,1	0	0	6,3	1,4	

Итого:		23,04	22,17	105,09	346,38						
Полдник											
1	Сельдь с луком и растительным маслом	40	11,44	1,9	158,0	128	0,02	0,09	2,1	61,0	0,9
2	Винегрет	60	3,7	13,38	86,0	15	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	25	1,3	23,0	112,0	-	0	0	0	5,7	0,3
4	Чай	200	3,1	14,0	53,06	8	0,0004	0,006	6	12	0,5
Итого:			29,03	19,54	409,6						
Ужин											
1	Хлеб пшеничный	25	1,3	23,0	112,0	-	0	0	0	5,7	0,3
2	Молоко	200	0	18,0	60,0	20	0	0	0	0,48	0,07
Итого:			3,3	41,0	172,0						