

6 день, 03.07.2023 г  
ЗАВТРАК

№ сборная рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 11шт	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)							Масса порции (гр) 11.17шт	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P		Mg	Fe	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
69	Булгурная с сыром мясной	60/10/10	8.5	10.1	28.5	61	0.1	0.06				172.53				60.3	67.5	10.5	0.1	1.6				60.10/10	6.5	20.5	30.5	61	0.108	0.06				207.306				1.8	
33	Чай с сахаром	200	1.5	1.6	15.5	65.5	0	0.64	0.09															200	1.6	1.6	15.5	65.5	0.02	0.64	0.09				446.56				2.355
39	Омлеты с маслом слив., сахаром	180	2.4	8.44	17.5	135.5	0.3	2.06				346.88								1.8				200	7.48	7.08	33.5	307.5	0.3064	2.066				446.56				2.355	
55	Хлеб пшеничный подорожаный	80	5	1	14.5	110	0.2								1.2	27.6	100.8	39.6	2.3	80				80	8.5	1.6	33.5	148	0.24				1.2	27.6	100.8	40	2.28		
63	Апельсин	100	0.6	0.5	5.5	39	0	10	5	0.2	16	0.4	0	2.2										100	0.6	0.5	5.5	39	0.03	10	5	0.2	16	0.4	0	2.2			
Итого:		670	18	18.64	78.5	470	0.7	13.78	8.08	1.4	83.31	168.7	89.1	7.9										650	26.60	31.08	108.8	680	0.7664	13.388	8.08	1.4	78.766	168.7	89	8.218			
ОБЕД																																							
№ сборная рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7шт	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)							Масса порции (гр) 11.17шт	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P		Mg	Fe	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
77	Салат из св. огурцов	100	0.5	8.5	1.5	107.5	0.1	8.0	10	0.2	35	48.7	13.4	0.9									100	0.5	6.9	3.8	107.5	0.06	8.0	10	0.2	35	48.7	13	0.9				
34	Циц из св. капусты	200	1	2.01	3.0	50	0.1	11.9	0	32.4	32.7	17.7	0.7									200	1.5	8.6	6.5	108	0.05	11	0	32.4	32.7	18	0.7						
4	Пюре гороховое	180	2.5	1.43	10.5	115.5	0.3						4.8									180	4.42	2.5	36	180	0.05	11.9	0	32.4	32.7	18	0.7						
5	Рыба тушеная	100	4	3.12	2.5	195	0.1	0.193					0.4									120	8.5	3.5	2.5	230.4	9.15	0.2				14			0.5				
33	Чай с сахаром	200	1.5	1.6	13.5	25	0	0.64	0.08				0.4									200	1.5	1.6	13.5	60.1	0.02	0.64	0.08				60.3	67.5	11	0.08			
59	Вафли	50	2.5	1.6	35.5	58																50	2.5	2.5	36.5	58								11	0.08				
55	Хлеб пшеничный подорожаный	80	8.5	2.7	16	148	0.24						4.8									80	8.5	1.62	23.5	148	0.24						1.2	27.6	100.8	39.6	2.28		
Итого:		880	20.5	20.68	89	705	0.8	21.64	10.1	1.4	251.1	346.7	81.2	9.2								980	27.42	24.12	121.3	952	9.59	32.64	10.1	1.4	201.7	279.4	89	5.18					
Итого за весь день		1450	38.5	39.5	187.5	1175	1.5	34.39	15.2	2.8	876.41	415.4	140	17									1450	84	85.2	229.8	1632	10.346	45.978	15.2	2.8	859.466	448.1	158	13.88				

Утверждено и подписано руководителем  
Таблица 7.А

