

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Хлеб пшеничный	40	3,16	2,40	16,53	92,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		18,69	19,27	83,39	585,80	0,30	2,60	9,01	1,46	86,78	286,63	62,92	4,71
	Итого за День 7:		18,69	19,27	83,39	585,80	0,30	2,60	9,01	1,46	86,78	286,63	62,92	4,71
День 8 (среда)														
1 смена														
160Л	Суп молочный с вермишелью	200	8,10	9,94	29,86	192,66	0,04	1,20	2,72	2,93	12,16	26,87	7,10	0,49
693Л	Какао с молоком	200	2,60	2,70	15,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Фрукт свежий	100	0,52	0,14	12,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14
	Яйцо отварное	40	5,50	4,60	0,28	63,00	0,07	0,19	0,45	1,20	140,00	192,00	12,00	2,50
	Итого:		19,09	19,18	70,47	494,66	0,24	62,39	3,22	5,14	206,56	296,65	54,76	8,27
	Итого за День 8:		19,09	19,18	70,47	494,66	0,24	62,39	3,22	5,14	206,56	296,65	54,76	8,27
День 9														
1 смена														
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,72	3,54	37,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
261М	Печень, тушенная в соусе	90	11,41	12,42	4,45	166,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,17	313,90	20,08	6,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
	Итого:		18,50	17,96	72,67	518,00	0,12	1,20	14,00	4,71	39,92	445,61	58,93	8,94
	Итого за День 9:		18,50	17,96	72,67	518,00	0,12	1,20	14,00	4,71	39,92	445,61	58,93	8,94
День 10														
1 смена														
203Л	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
293М	Курица запеченная	90	10,58	8,45	13,78	182,70	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
685Л	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,07	6,05	5,06	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Кондитерское изделие	30	1,70	3,20	14,80	87,00	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54
	Итого:		19,19	19,42	76,24	586,70	0,41	3,55	77,45	1,54	127,24	393,56	80,14	4,62
	Итого за День 10:		19,19	19,42	76,24	586,70	0,41	3,55	77,45	1,54	127,24	393,56	80,14	4,62