

№ 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
	Кондитерское изделие	30	2,70	5,60	14,80	117,00	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54
	Итого:		18,54	19,74	82,17	583,60	0,25	2,85	77,71	4,06	193,86	492,57	132,69	5,22
	Итого за День 3:		18,54	19,74	82,17	583,60	0,25	2,85	77,71	4,06	193,86	492,57	132,69	5,22

День 4

I смена														
71M	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
206K	Запеканка творожная с рисом и соусом	200	10,10	11,68	35,91	354,34	0,15	1,74	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
630Л	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	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:		15,52	16,00	69,12	558,54	0,30	6,84	69,11	5,04	68,95	356,14	79,94	4,16
	Итого за День 4:		15,52	16,00	69,12	558,54	0,30	6,84	69,11	5,04	68,95	356,14	79,94	4,16

День 5

I смена														
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
288M/3	Курица тушенная в соусе	90	7,61	5,91	2,46	150,21	0,05	0,00	0,00	0,00	18,55	115,60	54,58	0,99
	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
	Кондитерское изделие	30	2,70	3,60	10,80	87,00	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54
	Итого:		19,16	19,68	82,12	584,51	0,34	1,31	8,65	1,18	117,74	313,84	107,65	4,24
	Итого за День 5:		19,16	19,68	82,12	584,51	0,34	1,31	8,65	1,18	117,74	313,84	107,65	4,24

День 6

I смена														
302Л	Каша рисовая молочная	200	12,50	13,01	35,52	296,00	0,18	0,00	0,06	0,00	136,50	212,20	34,83	1,60
685Л	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	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
	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
	Итого:		16,99	16,75	74,45	531,00	0,29	11,50	0,07	0,69	186,45	287,86	70,89	7,22
	Итого за День 6:		16,99	16,75	74,45	531,00	0,29	11,50	0,07	0,69	186,45	287,86	70,89	7,22

День 7

I смена														
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
205Л	Котлета куриная с соусом	60/50	9,05	8,50	10,40	215,50	0,07	1,40	9,00	0,80	19,70	140,10	18,22	2,00
	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