

04.10.2021 6 день

Врач-диетолог  
 ГБОУ ДПО ЦОС  
 Ильяшова  
 1112

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7	2011
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,93	5,85	33,92	199,5	0	324	2008
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	0,6	397	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11,33</b>	<b>12,95</b>	<b>65,92</b>	<b>425,5</b>	<b>0,6</b>		
<b>Обед</b>								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	50,0	2,6	54	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	210	2,52	3,53	8,57	76,44	9,24	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,7	22,6	20,2	379,8	10,4	276	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	28,3	116,4	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>36,32</b>	<b>29,53</b>	<b>117,27</b>	<b>882,84</b>	<b>22,24</b>		
<b>Полдник</b>								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	368	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,2</b>	<b>5,5</b>	<b>22,5</b>	<b>173,3</b>	<b>15,6</b>		
<b>Ужин</b>								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,6	5,3	15,1	124,5	32,1	336	2011
ФАРШ МЯСНОЙ С ЛУКОМ	60	13,8	13,6	0,9	181,7	0,4	497	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	1,3	394	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>24,2</b>	<b>24,9</b>	<b>64,2</b>	<b>581,0</b>	<b>33,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78,05</b>	<b>72,88</b>	<b>269,89</b>	<b>2062,64</b>	<b>72,24</b>		

04.10.2021

6 день

Директор *А.А.А. М.И.И.И.И.И.И.*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр порция №97	10	2,2	2,9	0	35,3	0	97	2004
Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	200	5,3	6,6	43,4	255,0	0,5	302	2004
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,5	693	2004
Батон	40	3,1	1,2	20	103,6	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14,4</b>	<b>13,7</b>	<b>87,9</b>	<b>535,0</b>	<b>1,0</b>		
<b>Обед</b>								
Икра морковная №78	50	1,3	3,9	6,4	67,4	3,7	78	2004
Суп из овощей со сметаной №135	200/10	1,8	4,9	9,2	91,7	6,8	135	2004
Жаркое по-домашнему №436	240	25,9	26,3	23,1	433,1	12,2	436	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0		
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>36,4</b>	<b>35,9</b>	<b>111,0</b>	<b>918,5</b>	<b>22,7</b>		
<b>Полдник</b>								
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	698	2004
Фрукты свежие (апельсин) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	48	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>23,5</b>	<b>186,2</b>	<b>48,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,1</b>	<b>54,9</b>	<b>222,4</b>	<b>1639,7</b>	<b>72,3</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_

04.10.2021

6 день

Директор *Людмила Поселова*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр порция №97	10	2,2	2,9	0	35,3	0	97	2004
Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	250	6,7	8,2	54,0	316,5	0,6	302	2004
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,5	693	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,6</b>	<b>15,6</b>	<b>103,6</b>	<b>622,4</b>	<b>1,1</b>		
<b>Обед</b>								
Икра морковная №78	50	1,3	3,9	6,4	67,4	3,7	78	2004
Суп из овощей со сметаной №135	250/10	2,1	5,7	11,3	109,5	8,5	135	2004
Жаркое по-домашнему №436	280	30,2	30,8	26,8	505,7	14,5	436	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	348	2011
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34	160,8	0		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>43,7</b>	<b>41,5</b>	<b>134,7</b>	<b>1094,5</b>	<b>26,7</b>		
<b>Полдник</b>								
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	698	2004
Фрукты свежие (апельсин) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	48	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>23,5</b>	<b>186,2</b>	<b>48,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,6</b>	<b>62,4</b>	<b>261,8</b>	<b>1903,1</b>	<b>76,4</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_