

21.09.2021 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	6	2011
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	135/5	15,8	28,3	2,5	328,1	0,2	286	1996
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №10	25	0,7	1,3	1,5	20,6	1,2	10	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	25	0,4	0	2,1	10,4	1		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>19,4</b>	<b>38,8</b>	<b>31,4</b>	<b>551,9</b>	<b>2,4</b>		
<b>Обед</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №53	50	0,6	2,8	3,7	42,8	4,2	53	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ №76	200/10	2,2	5,6	13,6	117,8	5,4	76	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	100	10,2	5,5	3,1	102,4	1,4	247	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	10,4	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	383	2011
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>830</b>	<b>24,8</b>	<b>19,9</b>	<b>124,8</b>	<b>781,0</b>	<b>21,4</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>								
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №137	180	2,9	13,0	16,7	203,4	9,6	137	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	0,5	395	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11,3</b>	<b>20,9</b>	<b>81,2</b>	<b>566,8</b>	<b>10,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,7</b>	<b>85,1</b>	<b>259,9</b>	<b>2073,0</b>	<b>49,5</b>		

Фирма-гос. И.осиф П.И. Песин





21.09.2021

7 день

Директор *Людмила Пешкина*

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>								
Масло сливочное №96	10	0,1	8,1	0,1	72,6	0	96	2004
Омлет, фаршированный мясными продуктами (сосиски) №344	135/5	13,5	26,9	2,7	314,4	0,2	344	2004
Горошек зеленый отварной	25	0,8	0,1	1,6	9,7	1		
Свекла отварная	25	0,4	0	2,2	10,7	1		
Чай с сахаром №685	200	0,2	0	15,0	60,5	0	685	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>18,9</b>	<b>36,6</b>	<b>46,7</b>	<b>597,4</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>								
Икра кабачковая консервированная	50	1	4,4	3,8	57,7	1,4		
Рассольник ленинградский со сметаной №132	250/10	2,6	6,8	16,8	142,4	6,7	132	2004
Рыба, тушенная в томате с овощами №374	63/63	12,9	6,8	7,0	142,5	3,3	374	2004
Икра кабачковая консервированная	50	1	4,4	3,8	57,7	1,4		
Картофельное пюре с маслом №520	200	4,2	6,8	28,5	191,8	13,8	520	2004
Кисель из концентрата №648	200	0	0	28,2	112,8	0	648	2004
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	0		
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34	160,8	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1026</b>	<b>31,3</b>	<b>30,2</b>	<b>150,9</b>	<b>1004,2</b>	<b>26,6</b>		
<b>Полдник</b>								
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	698	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	9,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,2</b>	<b>5,5</b>	<b>22,1</b>	<b>171,2</b>	<b>10,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,4</b>	<b>72,3</b>	<b>219,7</b>	<b>1772,8</b>	<b>39,0</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_