

10 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,6	5,3	15,1	124,5	32,1	336
ФАРШ МЯСНОЙ С ЛУКОМ	60	13,8	13,6	0,9	181,7	0,4	497
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	0,6	397
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
Итого за прием пищи:	450	25,8	26,0	48,0	532,2	33,1	
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	50,0	2,6	54
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	200	4,6	4,4	15,2	117,8	3,7	81
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,2	6,6	1,8	138,0	10,2	256
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №317	120	4,4	3,7	27,8	162,5	0	317
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0	
Итого за прием пищи:	790	31,8	18,0	120,5	790,4	16,5	
Полдник							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6	399
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН) №371	150	1,4	0,3	11,8	62,6	36	371
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
Итого за прием пищи:	380	4,7	3,4	53,7	271,1	37,6	
Ужин							
КАША ВЯЗКАЯ (пшеница) №168	200	8,1	9,7	44,2	297,2	0,5	168
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	0,5	395
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0	
Итого за прием пищи:	450	15,0	13,6	86,9	530,7	1,0	
Всего за день:		77,3	61,0	309,1	2124,4	88,2	

10 день

Директор Т.Сел М.Посимов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г						Углеводы, г	
Завтрак											
Сыр порция №97	10	2,2	2,9	0	35,3	0	97	2004			
Капуста тушеная с фаршем №214	150/60	21,2	20,0	16,5	331,9	33,1	214	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					
Итого за прием пищи:	460	30,3	27,1	61,0	611,9	33,6					
Обед											
Икра морковная №78	70	1,8	5,5	8,9	94,1	5,0	78	2004			
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	4,6	3,7	15,1	111,2	3,7	139	2004			
Печень по-строгановски №431	75/50	20,4	15,9	3,7	273,3	15,9	431	2004			
Макаронные изделия отварные (рожки) №332	150	5,7	4,8	34,8	205,9	0	332	2004			
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0	0	19,4	77,4	0	639	2004			
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0					
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0					
Итого за прием пищи:	845	39,4	30,6	126,8	975,6	24,6					
Полдник											
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200	1,6	0	19	87,3	20	707	2004			
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	9,6	338	2011			
Печенье	30	2,2	2,8	21,6	121,3	0					
Итого за прием пищи:	380	4,4	3,4	54,9	277,0	29,6					
Всего за день:		74,1	61,1	242,7	1864,5	87,8					

Зав. производством _____

10 день

Директор *Татьяна Мосина*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
Завтрак								
Сыр порция №97	10	2,2	2,9	0	35,3	0	97	2004
Капуста тушеная с фаршем №214	150/60	21,2	20,0	16,5	331,9	33,1	214	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		
Итого за прием пищи:	470	31,1	27,4	66,1	637,8	33,6		
Обед								
Икра морковная №78	70	1,8	5,5	8,9	94,1	5,0	78	2004
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	5,7	4,5	18,8	139,0	4,6	139	2004
Печень по-строгановски №431	75/50	20,4	15,9	3,7	273,3	15,9	431	2004
Макаронные изделия отварные (рожки) №332	180	6,9	5,9	41,8	247,1	0	332	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0	0	19,4	77,4	0	639	2004
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	0		
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34	160,8	0		
Итого за прием пищи:	965	44,4	32,8	155,4	1130,2	25,5		
Полдник								
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200	1,6	0	19	87,3	20	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	9,6	338	2011
Печенье	30	2,2	2,8	21,6	121,3	0		
Итого за прием пищи:	380	4,4	3,4	54,9	277,0	29,6		
Всего за день:		79,9	63,6	276,4	2045,0	88,7		

Зав. производством _____