

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
Завтрак								
Масло сливочное №96	10	0,1	8,1	0,1	72,6	0	96	2004
Вареники ленивые отварные №254	150/25	23,5	11,5	27,2	311,0	0,4	354	2004
Чай с сахаром №685	200	0,2	0	15,0	60,5	0	685	2004
Батон	40	3,1	1,2	20	103,6	0		
Итого за прием пищи:	425	26,9	20,8	62,3	547,7	0,4		
Обед								
Помидор соленый	50	0,6	0	1,2	6,8	2		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №124	200/10	1,7	4,8	7,3	83,7	9,6	124	2004
Тефтели 2-й вариант №462	120/50	17,6	36,4	19,5	498,2	2,4	462	2004
Картофельное пюре с маслом №520	180	3,8	6,2	25,6	172,6	12,5	520	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	1,6	631	2004
Хлеб пеклеванный	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:	910	30,8	48,3	125,6	1086,1	28,1		
Полдник								
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	698	2004
Вафли	50	1,4	1,6	37,5	171,7	0		
Итого за прием пищи:	250	7,0	6,5	45,3	274,5	0,6		
Всего за день:		64,7	75,6	233,2	1908,3	29,1		

Зав. производством _____



3 день

Директор Т.А. Ш. Крашinsky

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			С, мг	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г				
Завтрак									
Масло сливочное №96	10	0,1	8,1	0,1		72,6	0	96	2004
Вареники ленивые отварные №254	180/25	28,3	13,9	32,2		372,5	0,5	354	2004
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		
Итого за прием пищи:	465	32,5	23,5	72,4		635,1	0,5		
Обед									
Помидор соленый	50	0,6	0	1,2		6,8	2		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №124	250/10	2,0	5,7	9,0		99,7	12,0	124	2004
Тфтели 2-й вариант №462	120/50	17,6	36,4	19,5		498,2	2,4	462	2004
Картофельное пюре с маслом №520	200	4,2	6,8	28,5		191,8	13,8	520	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1		111,1	1,6	631	2004
Хлеб пеклеванный	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:	1020	34,2	50,1	148,1		1206,9	31,8		
Полдник									
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8		102,8	0,6	698	2004
Вафли	50	1,4	1,6	37,5		171,7	0		
Итого за прием пищи:	250	7,0	6,5	45,3		274,5	0,6		
Всего за день:		73,7	80,1	265,8		2116,5	32,9		

Зав. производством _____