

4 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, | Витамины С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------------------|----------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53 | 0 | 7 |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 205 | 8,1 | 13,6 | 25,8 | 257,0 | 0,2 | 208 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 15,1 | 95,1 | 0,5 | 395 |
| БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | 440 | 16,1 | 20,9 | 51,2 | 457,5 | 0,7 | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | 2,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 | 200 | 2,1 | 2,2 | 16,3 | 94,6 | 5,4 | 80 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 25 | 7,05 | 1,8 | 0,2 | 45,5 | 4,5 | 307 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 150 | 3,3 | 5,6 | 14,5 | 122,9 | 31,1 | 336 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245 | 50/5 | 9,4 | 3,4 | 0,1 | 69,1 | 0 | 245 |
| СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,6 | 399 |
| 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: | 800 | 31,75 | 14,2 | 106,2 | 682,2 | 45,1 | |
| Полдник | | | | | | | |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 401 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) №368 | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 13 | 368 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 6,1 | 5,4 | 20,5 | 163,9 | 13,6 | |
| Ужин | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ №133 | 180 | 3,9 | 11,8 | 30,0 | 245,4 | 13,8 | 133 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | 2,5 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 0 | 392 |
| БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | 450 | 5,9 | 12,5 | 51,0 | 343,7 | 16,3 | |
| Всего за день: | | 59,85 | 53,0 | 228,9 | 1647,3 | 75,7 | |



4 день

Прием пищи, наименование блюда

Директор ООО МН «Ашман»



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | № рецептур | Сборник рецептов | |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | С, мг | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | | | | С, мг | | | С, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сыр порция №97 | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53 | 0 | 0 | 97 | 2004 | |
| Макароны, запеченные с яйцом №335 | 205/5 | 10,7 | 13,0 | 37,2 | 307,8 | 0,2 | 0,2 | 335 | 2004 | |
| Кофейный напиток на молоке №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,3 | 0,3 | 692 | 2004 | |
| Батон | 40 | 3,1 | 1,2 | 20 | 103,6 | 0 | 0 | | | |
| Итого за прием пищи: | 465 | 19,5 | 19,8 | 83,1 | 587,9 | 0,5 | 0,5 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Свекла отварная | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 21,4 | 2,1 | 2,1 | | | |
| Суп картофельный с крупой (рисовая) и птицей №138 | 200/25 | 11,7 | 10,5 | 16,5 | 207,7 | 5,7 | 5,7 | 138 | 2004 | |
| Капуста тушеная №534 | 180 | 4,4 | 6,4 | 18,9 | 154,8 | 39,5 | 39,5 | 534 | 2004 | |
| Рыба припущенная №371 | 100 | 18,9 | 1,1 | 0,3 | 86,8 | 0,4 | 0,4 | 371 | 2004 | |
| Сок фруктовый (апельсиновый) №707 | 200 | 1,6 | 0 | 19 | 87,3 | 20 | 20 | 707 | 2004 | |
| Хлеб пеклеваемый | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0 | 0 | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 | 0 | | | |
| Итого за прием пищи: | 855 | 44,3 | 18,8 | 104,1 | 771,7 | 67,7 | 67,7 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт (кефир) №698 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 0,6 | 698 | 2004 | |
| Фрукты свежие (апельсин) №341 | 130 | 1,2 | 0,3 | 10,2 | 54,2 | 31,2 | 31,2 | 341 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 330 | 6,8 | 5,2 | 18,0 | 157,0 | 31,8 | 31,8 | | | |
| Всего за день: | | 70,6 | 43,8 | 205,2 | 1516,6 | 100,0 | 100,0 | | | |

Зав. производством _____

4 день

Директор Д.С. М. Попова

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | № рецептуры | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Сыр порция №97 | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53 | 0 | 97 | 2004 |
| Макароны, запеченные с яйцом №335 | 205/5 | 10,7 | 13,0 | 37,2 | 307,8 | 0,2 | 335 | 2004 |
| Кофейный напиток на молоке №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,3 | 692 | 2004 |
| Батон | 50 | 3,9 | 1,5 | 25,1 | 129,5 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 475 | 20,3 | 20,1 | 88,2 | 613,8 | 0,5 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Свекла отварная | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 21,4 | 2,1 | | |
| Суп картофельный с крупой (рисовая) и птицей №138 | 250/25 | 12,1 | 11,1 | 20,5 | 231,2 | 7,0 | 138 | 2004 |
| Капуста тушеная №534 | 200 | 5,1 | 7,1 | 21,1 | 171,6 | 43,8 | 534 | 2004 |
| Рыба припущенная №371 | 100 | 18,9 | 1,1 | 0,3 | 86,8 | 0,4 | 371 | 2004 |
| Сок фруктовый (апельсиновый) №707 | 200 | 1,6 | 0 | 19 | 87,3 | 20 | 707 | 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 | 48,1 | 20,4 | 128,2 | 897,6 | 73,3 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт (кефир) №698 | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 698 | 2004 |
| Фрукты свежие (апельсин) №341 | 130 | 1,2 | 0,3 | 10,2 | 54,2 | 31,2 | 341 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 6,8 | 5,2 | 18,0 | 157,0 | 31,8 | | |
| Всего за день: | | 75,2 | 45,7 | 234,4 | 1668,4 | 105,6 | | |

Зав. производством _____