

летне-осенний период года

Приложение 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	A(мг)	B1(мг)	C(мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P(мг)	Fe (мг)	Калорийность
	1день														
	Завтрак														
102	Каша молочная "Дружба"	200/5	Крупы	26,0	4,89	6,98	22,92	0,01	0,06	0,29	108,89	20,59	104,48	0,88	171,00
			Молоко	102,0											
			Масло сливочное	5,0											
			Сахар	5,0											
89	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100,0	0,40	0,40	10,40	0,03	0,03	16,00	16,00	9,00	11,00	0,60	58,50
287a	Кофейный напиток с молоком 6-й вариант	200	Кофе	6,00	1,40	1,60	17,35	0,01	0,01	0,12	50,46	5,25	35,49	0	89,32
			Молоко	50,00											
			Сахар	15,00											
365	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20,0	0,20	14,40	0,20	0,00	0,01	0,50	3,82	0,55	3,29	0,04	132,00
	Хлеб пшеничный	75	Хлеб пшеничный	75,0	6,00	0,68	36,68	0,00	0,11	0,00	19,50	26,25	62,25	1,20	176,25
	Итого завтрак:				12,89	24,06	87,55	0,05	0,22	16,91	198,67	61,64	216,51	2,72	627,07
	Обед														
6a	Салат из белокочанной капусты с яблоками (вариант 2)	125	Овощи свежие	80,0	1,35	6,53	7,90	0,01	0,03	27,52	38,6	14,7	25,26	0,68	95,73
			Фрукты свежие	71,3											
			Масло растительное	6,3											
37a	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	300	Овощи свежие	117,7	2,30	7,38	13,01	0,02	0,05	13,07	57,39	47,55	62,13	1,25	106,43
			Картофель	33,7											
			Масло сливочное	3,6											
			Сахар	3,0											
			Сметана	12,0											
75	Гренки из пшеничного хлеба	15	Сухари	28,1	1,79	0,21	11,74	0,00	0,03	0,00	5,53	7,44	16,67	0,34	56,05
209a	Котлеты рубленые из курицы (вариант 2)	100	Птица	175,0	15,20	16,60	10,80	0,04	0,07	0,20	40,40	19,63	127,45	1,29	254,70
			Хлеб пшеничный	18,3											
			Масло сливочное	10,0											
227a	Макаронные изделия отварные (вариант 2)	180	Макаронные изделия	61,2	6,14	6,73	34,66	0,00	0,10	0,06	13,67	20,83	56,57	1,11	225,00
			Масло сливочное	6,8											
265a	Соус томатный (вариант 2)	30	Томат-пюре	15,0	0,69	1,23	2,88	0,00	0,01	0,51	1,33	2,21	3,95	0,11	25,89
			Овощи свежие	4,1											
			Мука пшеничная	0,8											
			Масло сливочное	1,5											
			Сахар	0,3											
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	100,0	8,60	1,30	45,20	0,00	0,15	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	228,00
	Хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	120,0	9,24	1,68	45,12	0,00	0,22	0,00	42,00	56,40	189,60	4,68	241,20
	Напиток "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат напитка "Золотой шар"	20,0	0,00	0,00	19,10	0,50	0,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,20
	Итого обед:				45,31	41,66	190,41	0,57	1,26	71,36	224,92	203,76	564,63	11,06	1312,2
	ИТОГО				58,20	65,72	277,96	0,62	1,48	88,27	423,59	265,40	781,14	13,78	1939,27