

Инверсия
директор

Кадырова Д.А.



1 ДЕНЬ												
Комплексный обед												
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14	0	24,76	94,2				18	4,29	0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43
	ИТОГО:		38,58	42,22	129,5	871						

2 ДЕНЬ												
Комплексный обед												
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3
608 2005	Котлеты из говядины	150	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045		150,6	218,4	52,7
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,04	0	0	14,5	45	10
	ИТОГО:		28,97	19,02	154,27	922,52						

3 ДЕНЬ												
Комплексный обед												
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Fe
	Йогурт 7,5%	115/шт	1,9	7,5	16,4	172,5	0	0	0	0	0	0

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
	Суп с картофельным с макаронными изделиями	250/20	19,15	21,45	42,85	206,42	0	0	8,56	25,04	69	27,44	1,1
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
	50/1шт		6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2
	Сосиска отварная (говяжья)												
686 2005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Йогурт 7,5%	115/1шт	1,9	7,5	16,4	172,5	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		37,88	45,81	151,51	974,4							

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	8,89	6,59	13,5	159,8	0	0	9,7	33,37	0	36,69	1,61
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Зефир пром. произв.	40	0	0	32	130	0	0	0	0,1	0,5	0,2	0
847 2005	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		29,96	19,13	117,05	730							

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68	0	0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68

	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		22,53	34,3	115,37	832,27							

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
204 2005	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
	Суп рисовый с говядиной (ХАРЧО)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
	Котлеты или биточки рыбные	70	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0	0,42	39,14	124,85	30	0,74
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		19,11	19,47	108,04	703,99							

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
	Суп молочный рисовый	250	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	30,6	0,91	158,82	137,46	23,06	0,25
	Сосиска отварная (говяжья)	50/1шт	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		19,08	21,42	104,55	703,35							

11 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0

