

Жуков

№ п/п сборному рецептур	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 ДЕНЬ													
643/2019	Курица тушеная в соусе	125	29,87	29,21	15,90	343,79	0,03	0,25		1,76	4,00	86,51	13,00	0,70
414/2019	Макароны отварные	150	7,78	11,88	58,44	357,44	0,36	0,00	0,01	4,52	13,61	202,72	136,05	4,49
943/19	Чай с сахаром	200	0,00	0,05	15,07	57,34	0	2,80	0	0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб рж-пш, пшеничный	30	0,29	2,20	14,90	72,50	0,03	0	0	0	5,80	0	0	0,32
			37,94	43,34	104,31	831,07	0,42	3,05	0,01	6,29	26,72	290,77	149,89	5,60
	2 ДЕНЬ													
42/19	Сыр порционный	20	5,40	5,40	8,00	172,20	0,00	0,56	0	0,00	201,00	0,00	0,00	0,18
384/19	Каша молочная Дружба с маслом	210	10,00	17,20	143,70	332,00	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
943/19	Чай с сахаром	200	2,50	11,40	20,40	203,20	0,03	0,65	0	0	64,28	0	0	0,39
	Фрукт	150	0,00	3,07	44,80	183,00	0,07	17,00	0	0,68	13,60	47,60	71,40	1,02
	Хлеб рж-пш, пшеничный	30	0,29	2,20	14,90	72,50	0,03	0	0	0	5,80	0	0	0,32
			18,19	39,27	231,80	962,90	0,29	19,47	20,00	0,90	414,79	141,27	103,37	2,97
	3 ДЕНЬ													
590/19	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	19,20	28,12	112,5	672,00	0,23	38,39	29,69	0,27	62,00	112,50	43,72	1,76
943/19	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	52,02	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04
	Хлеб рж-пш, пшеничный	30	0,29	2,20	14,90	72,50	0,03	0	0	0	5,80	0	0	0,32
			19,49	30,42	142,40	796,52	0,26	38,39	29,69	0,27	68,25	112,50	43,72	2,12
	4 ДЕНЬ													
667/19	Котлета рубленая из курицы	100	15,72	24,08	55,12	276,40	0,03	0,25	0,00	1,76	27,36	8,40	1,79	0,31
679/19	Каша гречневая рассыпчатая	180	17,12	25,95	47,45	376,36	0,11	0	22,26	0,93	12,4	50,65	9,06	0,04
943/19	Чай с сахаром	200	0,00	1,00	23,40	194,00	0,01	0,65	0	0	19,20	0	0	0,72
	Хлеб рж-пш, пшеничный	30	0,29	2,20	14,90	72,50	0,03	0	0	0	5,80	0	0	0,32
			33,13	53,23	140,87	919,26	0,18	0,90	22,26	2,69	64,76	59,05	10,85	1,39
	5 ДЕНЬ													
469/19	Запеканка творожная со сгущ.молоком	170	28,00	25,80	36,10	412,00	0,07	0,88	16,00	0,16	283,18	8,20	1,48	0,71
943/19	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	52,02	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04
	Хлеб рж-пш, пшеничный	30	0,29	2,20	14,90	72,50	0,03	0	0	0	5,80	0	0	0,32
			28,29	28,10	66,00	536,52	0,40	0,88	16,00	0,16	289,43	8,20	1,48	1,07

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	6 ДЕНЬ													
438/19	Омлет натуральный с маслом	165	33,70	24,80	112,80	391,90	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
943/19	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	115,00	52,02	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04
	Хлеб рж-пш, пшеничный	30	0,29	2,20	14,90	72,50	0,03	0	0	0	5,80	0	0	0,32
			33,99	27,10	242,70	516,42	0,10	0,39	20,00	0,05	87,70	1,75	0,05	2,41
	7 ДЕНЬ													
645/19	Плов из говядины	250	26,58	18,20	33,61	430,76	0,12	5,98	0	2,50	21,02	86,51	32,64	1,45
943/19	Чай с сахаром	200	0,00	1,00	23,40	194,00	0,01	0,65	0	0	19,20	0	0	0,72
	Хлеб рж-пш, пшеничный	30	0,29	2,20	14,90	72,50	0,03	0	0	0	5,80	0	0	0,32
			26,87	21,40	71,91	697,26	0,16	6,63	0,00	2,50	46,02	86,51	32,64	2,49
	8 ДЕНЬ													
519/19	Котлета рыбная из горбуши	125	19,44	10,32	7,12	376,97	0,09	0,25	61,20	2,35	25,16	132,25	30,15	0,73
694/19	Картофельное пюре	200	20,30	14,00	46,71	382,60	0,23	38,39	29,69	0,27	62,00	112,50	43,72	1,76
943/19	Чай с сахаром	200	0,00	0,02	29,08	116,38	0,01	46,50	0	0	1,44	0	0	0,38
	Хлеб рж-пш, пшеничный	30	0,29	2,20	14,90	72,50	0,03	0	0	0	5,80	0	0	0,32
			40,03	26,54	97,81	948,45	0,36	85,14	90,89	2,62	94,40	244,75	73,87	3,19
	9 ДЕНЬ													
675/19	Суфле из кур	110	25,92	19,20	3,76	339,10	0,04	0,69	0	1,49	10,6	9,38	2,49	1,3
591/19	Макароны отварные	150	27,12	5,95	47,45	376,36	0,11	0	22,26	0,93	12,4	50,65	9,06	0,04
943/19	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	52,02	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04
	Хлеб рж-пш, пшеничный	30	0,29	2,20	14,90	72,50	0,03	0	0	0	5,80	0	0	0,32
			53,33	27,45	81,11	839,98	0,18	0,69	22,26	2,42	29,25	60,03	11,55	1,70
	10 ДЕНЬ													
43/19	Сыр порционный	20	5,40	15,40	8,00	273,80	0,00	0,56	0	0,00	201,00	0,00	0,00	0,18
384/19	Каша молочная пшеничная с маслом	210	16,97	18,48	143,80	382,11	0,07	1,69	0	0,10	161,60	36,00	12,00	0,40
943/19	Чай с сахаром	200	1,60	1,60	17,30	86,00	0,02	0,78	0	0	72,36	0	0	0,09
	Хлеб рж-пш, пшеничный	30	0,29	2,20	14,90	72,50	0,03	0	0	0	5,80	0	0	0,32
	Фрукт	150	0,00	3,70	44,80	183,00	0,07	17,00	0,00		0,68	13,60	47,60	71,40
			34,26	41,38	228,80	997,41	0,19	20,03	0,00	0,10	441,44	49,60	59,60	72,39
	Итоговая энергетическая и пищевая ценность за 10 дней		362,26	375,68	1468,94	8732,30	2,24	175,57	221,11	18,00	1562,76	1054,43	487,02	95,33