

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg			
			Десятый день (четверг)														
Завтрак																	
227	Пудинг из творога (запеченный)	180/20	27,90	19,20	54,52	470,25	74,90	0,09	0,40	1,44	262,40	1,62	379,60	34,31			
335	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	24,50	114,60		0,01	24,00	0,20	14,00	0,14	9,00	4,40			
338	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60			
	Бананы свежие	100	1,51	0,51	21,0	96,00		0,04	10,00	0,40	8,00	0,60	28,00	42,00			
	Итого за завтрак		36,68	20,69	143,49	891,27	74,90	0,23	34,4	3,21	305,1	3,35	494,9	93,31			
45	Обед																
102	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	6,47	60,40		0,02	17,10	2,31	43,00	0,40	28,32	15,1			
288	Суп картофельный с бобовыми	300	5,88	6,39	19,8	173,31		0,27	6,99	0,74	51,20	2,19	165,33	42,70			
309/20	Птица (курица) отварная	120	28,04	16,00	0,60	248,00	117,8	0,05	2,83	0,20	58,00	2,40	167,00	22,80			
449	Макаронные отварные с маслом	200/10	6,80	10,50	38,00	269,20		0,08		2,60	16,00	1,05	49,56	10,50			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	32,01	132,80		0,02	0,73	0,20	32,48	0,70	46,00	17,46			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40			
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50			
	Итого за обед		52,99	40,86	170,32	1230,9	117,8	0,61	27,65	7,64	235,18	10,19	603,81	139,46			
	Итого за день		89,67	61,55	316,81	2122,17	192,7	0,84	62,05	10,85	540,28	13,54	1098,71	232,77			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 ОТПРАВЛЕНО 09.09.2019 09:26 (MSK)
 УТВЕРЖДЕНО 09.09.2019 09:35 (MSK)
 ИП АРСЕНТЬЕВА АИРАИДА ВИТАЛЬЕВНА, АРСЕНТЬЕВА АИРАИДА ВИТАЛЬЕВНА
 ГАПОУ ЧР "ЧТСХ", КУДРЯШОВ СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ, ДИРЕКТОР
 Сертификат 01996D740070B0929047742F8CD7CFB10E
 Сертификат 0277388B00F1B1D79348407EE3BD522A67
 Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
 Идентификатор: 87449ac6-7cb8-44be-a72b-81b99e9adc48