




14.09.2022 г												
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	Витамины, мг		
										В ₁	В ₂	С
ЗАВТРАК												
№14	салат из зеленого горошка отварного с растительным маслом	50		3,00	3,60	5,10	64,80	16,28	0,43	0,20	0,12	15,16
№219	Омлет натуральный	80		5,6	11,6	4,66	146,46	59,2	1,1	0,048	0,22	0,6
№436	чай с лимоном	200	5	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14
№1	Булка с маслом и ыром	38	48	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
	Итого за завтрак:	385		11,92	21,535	50,05	379,52	166,4	2,34	0,284	0,378	21,966
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Фрукты свежие	70		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
	Итого за 2 завтрак:	70		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
ОБЕД												
№16	Салат витаминный	50		0,7	4,3	4,7	26,22	25,15	11,4	0,02	0,6	11,4
№ 45	Суп с клецками на курином бульоне	200		3,7	5,82	19,15	104,75	24,6	1,075	0,12	0,075	8,25
№167, №167, №167	Куры тушеные с овощами и гречневой кашей	50	130	22,67	22,62	29,25	369,52	71,25	4,54	0,22	0,19	15,42
№316	Кисель фруктовый	180		5,4	6,2	7,9	113,9	31,6	0,19	0,19	0,006	1,35
	Хлеб ржано-пшеничный	31		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	Итого за обед:	641		33,62	39,14	82,65	707,39	169,6	18,355	0,55	0,881	36,42
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
№237	Лапшевник с творогом	80		16,5	13,37	31,25	206	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24
№117	шоколадная глазурь	30		0,45	3,58	12,7	74	17,9	2,07	0,006	0,02	0,08
№395	Кофейный напиток	180		3,12	2,66	14,18	152	13,6	0,52	0	0	3,65
	Итого за полдник:	290		20,07	19,61	58,13	432	178,8	3,28	0,056	0,28	3,97
УЖИН												
	КЕФИР	150		2,5	2,8	11	86	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	38		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	Итого за ужин:	188		5,3	3,1	29	174,5	227	32,1	0,4	1,4	0
	ИТОГО на весь день	1574		71,32	83,385	230,92	1738,73	758,28	56,285	1,29	2,959	79,046
Исполнитель:  Шаповалова М.М.												