Утверждаю:

19.09.2022 год

заведующий М.В. Шкуропат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
	ЗАВТРАК										
№204	**Макароны с маслом сливочным и сахаром**	**130 4 4**	5,76	9,9	26,3	214,7	69,4	0,93	0,04	0,08	0,52
№436	**чай с лимоном**	**200 5**	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14
№2	**Булка с маслом и сыром**	**33 4 8**	2,7	8,4	16,4	153	10,25	6,25	0,05	0,06	0
	Итолго за завтрак:	388	**8,56**	**18,31**	**57,06**	**408,26**	**93,87**	**7,54**	**0,09**	**0,14**	**6,66**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Фрукты свежие	**0**	0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
	итого за 2 завтрак	0	**0,41**	**0**	**11,09**	**45,32**	**16,48**	**0,21**	**0**	**0,02**	**16,69**
	ОБЕД										
№18	**Салат овощной с растительным маслом**	**70**	0,79	4,26	1,3	47,3	43,24	0,33	0,018	0,042	6,31
№ 76	**Рассольник со сметаной на с/м**	**200 4**	6,6	8,4	14,325	167,25	45,3	1,275	0,1	0,15	9,1
№ 281	**Котлета мясная натуральная рубленая, запеченная с молочным соусом**	**60**	7,54	9,506	7,364	149,331	57,281	0,714	0,049	0,091	0,196
№ 54	**Картофель и овощи , тушенныев соусе**	**130**	3,384	7,326	25,67	147,96	47,808	1,386	0,108	0,108	12,204
№376	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	**26**	1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	итого за обед:	690	**19,904**	**29,712**	**98,069**	**717,841**	**242,449**	**6,095**	**0,275**	**0,401**	**28,21**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
№240	**Пудинг творожный**	**100**	11,8	8,7	12,9	205,7	200,17	0,59	0,058	0,233	0,472
№117	**шоколадная глазурь**	**17**	0,45	3,58	12,7	73,96	17,9	2,07	0,006	0,02	0,08
№395	**Кофейный напиток**	**180**	3,12	2,66	14,18	93,34	13,6	0,52	0	0	3,65
	Вафли /печенье	**21**	2,6	1,9	25,3	130,1	8,9	7,4	0	0	0
	итого за полдник:	318	**17,97**	**16,84**	**65,08**	**503,1**	**240,57**	**10,58**	**0,064**	**0,253**	**4,202**
	УЖИН										
	КЕФИР	**130**	2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	**33**	2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	итого за ужин:	163	**5,3**	**3,1**	**29**	**166,5**	**227**	**32,1**	**0,4**	**1,4**	**0**
	ИТОГО на весь день	**1559**	**52,144**	**67,962**	**260,299**	**1841,021**	**820,369**	**56,525**	**0,829**	**2,214**	**55,762**

Исполнитель **Шапова М.В.**