

21.09.2022



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные		Витаминный		С
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	
<b>ЗАВТРАК</b>												
№106	Суп молочный с макаронными	180		7,16	6,22	30,64	272,4	272,4	0,583	0,13	0,372	3,128
№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	43	4	3,672	11,328	25,93	204	13,95	0,93	0,072	0,048	0
	Итого за завтрак:	432		<b>10,932</b>	<b>17,558</b>	<b>70,93</b>	<b>516,96</b>	<b>300,57</b>	<b>1,873</b>	<b>0,202</b>	<b>0,42</b>	<b>9,268</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
	Фрукты свежие	0		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
	Итого за 2 завтрак:	0		<b>0,41</b>	<b>0</b>	<b>11,09</b>	<b>45,32</b>	<b>16,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>16,69</b>
<b>ОБЕД</b>												
№ 39	Суп с зеленым горошком на курином бульоне с гречками	200		3,725	3,5	19,375	140,65	52,6	1,425	0,175	0,125	14,65
№ 229	Вареники ленивые со сметанной подливой	80	13	16,74	8,22	16,37	266,09	141,6	0,74	0,07	0,26	0,41
№254	Кисель молочный	180		0,44	2	32,76	140,4	31,82	1,24	0	0	0,4
	Гречки	42		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	итого за обед:	515		<b>22,055</b>	<b>13,92</b>	<b>90,155</b>	<b>640,14</b>	<b>243,02</b>	<b>4,555</b>	<b>0,245</b>	<b>0,395</b>	<b>15,46</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
№97	Запеканка картофельная с куриным мясом	150		8,9	20,3	22,45	258	33,46	2,71	0,18	0,16	4,71
№16	Салат витаминный	50		0,7	4,3	4,7	26,22	25,15	11,4	0,02	0,6	11,4
№397	Какао-напиток на молоке	180		5,6	5,7	20,1	152,8	99,03	0,63	0,04	0,22	0,97
	Печенье/вафли	22		2,3	2,2	22,7	125,1	8,7	0,6	0	0	0
	итого за полдник:	402		<b>17,5</b>	<b>32,5</b>	<b>69,95</b>	<b>562,12</b>	<b>166,34</b>	<b>15,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,98</b>	<b>17,08</b>
<b>УЖИН</b>												
	КЕФИР	136		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	43		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	итого за ужин:	179		<b>5,3</b>	<b>3,1</b>	<b>29</b>	<b>166,5</b>	<b>227</b>	<b>32,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО на весь день</b>	<b>1528</b>		<b>56,197</b>	<b>67,078</b>	<b>271,125</b>	<b>1931,04</b>	<b>953,41</b>	<b>54,08</b>	<b>1,087</b>	<b>3,215</b>	<b>58,498</b>

Исполнитель:

Шаповалова М.В.