




22.09.2022г

Утверждаю:

заведующий М.В. Шкуронат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг		
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>ЗАВТРАК</b>												
№ 112	Каша маанная молочная	180		6,07	8,18	27,32	207,24	139,92	1,32	0,08	0,09	12,32
№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 сыром	43	40	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
	Итого за завтрак:	432		9,39	14,515	67,61	375,5	230,84	2,13	0,116	0,128	18,526
<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		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
<b>ОБЕД</b>												
№89	Салат из кукурузы с луком	50		1,95	2,3	19,3	59,5	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
№ 67	Щи со сметаной 200/10	200	2	1,75	9,875	16,475	100,75	43,325	0,8	0,05	0,05	18,475
№ 277	Гуляш из мяса в молочном соусе	50		9,023	8,133	2,296	109,373	16,275	0,693	0,021	0,063	0,483
№ 299	Каша перловая рассыпчатая	130		5,418	0,63	2,522	186,084	22,09	1,04	0,04	0,02	0
№376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	42		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	Итого за обед	674		19,731	21,158	90,003	661,707	155,11	5,343	0,123	0,173	23,558
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
№249	Рыба по-польски	60		14,184	3,69	2,33	98,66	43,4	0,864	0,064	0,16	0,824
№45	Винегрет с растительным маслом	100		1,6	5,2	8,4	100,5	26,7	0,9	0,06	0,05	11
№442	Сок яблочный	180		0,9	0,18	17,82	77,4	12,6	2,52	0,02	0,05	3,6
	печенье	27		2,6	1,9	25,3	130,1	8,9	7,4	0	0	0
	Итого за полдник	367		19,284	10,97	53,85	406,66	91,6	11,684	0,144	0,26	15,424
<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		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0
	<b>ИТОГО на весь день</b>	<b>1652</b>		<b>54,115</b>	<b>49,743</b>	<b>251,553</b>	<b>1655,687</b>	<b>721,03</b>	<b>51,467</b>	<b>0,783</b>	<b>1,981</b>	<b>74,198</b>
Исполнитель:		 Шаповалова М.В.										