



27.09.2022

Утверждаю:

заведующий М.В. Шкурюпат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг		
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>ЗАВТРАК</b>												
№169	Каша молочная Дружба	200		7,39	9,11	32,21	241,56	145,2	2,64	0,16	0,12	1,32
№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	36	48	3,672	11,328	25,93	204	13,95	0,93	0,072	0,048	0
	Итого за завтрак:	453		11,162	20,448	72,5	486,12	173,37	3,93	0,232	0,168	7,46
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
	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
<b>ОБЕД</b>												
	Икра кабачковая (салат овощной)	50		1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
№84	Суп гороховый	200		6,7	0,6	18,9	119,7	56,21	2,49	0,23	0,07	5
№204	Вермишель отварная	150		5,76	0,825	31,14	155,1	7,48	1,21	0,09	0,03	0
№105	мясо в сметаном соусе	50		13,38	12,62	1,7	187,03	19,3	1,8	0,032	0,088	0,384
№376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	Итого за обед:	685		28,53	19,565	105,75	739,23	156,41	8,31	0,364	0,228	9,984
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
№342	Овощи тушенные в сметане	150		3,384	7,326	3,4	187,96	30,75	1,386	0,108	0,108	12,204
№256	Котлета рыбная	75		12,85	2,52	4,8	119,3	49,45	0,47	0,024	0,15	0,49
№442	Сок яблочный	180		0,9	0,18	17,82	208	12,6	2,52	0,02	0,05	3,6
	печенье/вафли	26										
	Итого за полдник:	431		17,134	10,026	26,02	515,26	92,8	4,376	0,152	0,308	16,294
<b>УЖИН</b>												
	КЕФИР	115		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	36		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	Итого за ужин:	151		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0
	<b>ИТОГО на весь день</b>	<b>1790</b>		<b>62,536</b>	<b>53,139</b>	<b>244,36</b>	<b>1952,43</b>	<b>666,06</b>	<b>48,926</b>	<b>1,148</b>	<b>2,124</b>	<b>50,428</b>
<b>Исполнитель:</b>												
Шаповалова М.В.												