


|                                |   |   |   |   |                  |               |                |                               |                          |               |                |                |               |
|--------------------------------|---|---|---|---|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 03.10.2022 год                 |   |   |   |   |                  |               |                |                               |                          |               |                |                |               |
| заведующий <b>М.Е. Шкурпат</b> |   |   |   |   |                  |               |                |                               |                          |               |                |                |               |
| № рецептуры                    | Наименование блюда  | Выход, г  |   |   | Пищевые вещества |               |                |                               | Минеральные вещества, мг |               |                |                |               |
|                                |   |   |   |   | Б                | Ж             | У              | Энергетическая ценность, Ккал | Ca                       | Fe            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |   |   |   |   |                  |               |                |                               |                          |               |                |                |               |
| №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  | 47  | 4 |   | 2,7              | 8,4           | 16,4           | 153                           | 10,25                    | 6,25          | 0,05           | 0,06           | 0             |
| Итого за завтрак:              |   | 394   |   |   | <b>8,56</b>      | <b>18,31</b>  | <b>57,06</b>   | <b>408,26</b>                 | <b>93,87</b>             | <b>7,54</b>   | <b>0,09</b>    | <b>0,14</b>    | <b>6,66</b>   |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>          |   |   |   |   |                  |               |                |                               |                          |               |                |                |               |
| Фрукты свежие                  |   | 0   |   |   | 0                | 0             | 0              | 0                             | 0                        | 0             | 0              | 0              | 0             |
| итого за 2 завтрак             |   | 0   |   |   | 0                | 0             | 0              | 0                             | 0                        | 0             | 0              | 0              | 0             |
| <b>ОБЕД</b>                    |   |   |   |   |                  |               |                |                               |                          |               |                |                |               |
| №18                            | Салат овощной с растительным маслом                               | 50  |   |   | 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   | 5 |   | 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, тушеные в 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  | 46  |   |   | 1,15             | 0,2           | 21,65          | 93                            | 17                       | 1,15          | 0              | 0,01           | 0             |
| итого за обед:                 |   | 691   |   |   | <b>19,904</b>    | <b>29,712</b> | <b>98,069</b>  | <b>717,841</b>                | <b>242,449</b>           | <b>6,095</b>  | <b>0,275</b>   | <b>0,401</b>   | <b>28,21</b>  |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>     |   |   |   |   |                  |               |                |                               |                          |               |                |                |               |
| №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  | 15  |   |   | 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  | 0   |   |   | 2,6              | 1,9           | 25,3           | 130,1                         | 8,9                      | 7,4           | 0              | 0              | 0             |
| итого за полдник:              |   | 295   |   |   | <b>17,97</b>     | <b>16,84</b>  | <b>65,08</b>   | <b>503,1</b>                  | <b>240,57</b>            | <b>10,58</b>  | <b>0,064</b>   | <b>0,253</b>   | <b>4,202</b>  |
| <b>УЖИН</b>                    |   |   |   |   |                  |               |                |                               |                          |               |                |                |               |
|                                | КЕФИР   | 150   |   |   | 2,5              | 2,8           | 11             | 78                            | 220                      | 24            | 0,3            | 1,4            | 0             |
|                                | Булка   | 47  |   |   | 2,8              | 0,3           | 18             | 88,5                          | 7                        | 8,1           | 0,1            | 0              | 0             |
| итого за ужин:                 |   | 197   |   |   | <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>1577</b>   |   |   | <b>51,734</b>    | <b>67,962</b> | <b>249,209</b> | <b>1795,701</b>               | <b>803,889</b>           | <b>56,315</b> | <b>0,829</b>   | <b>2,194</b>   | <b>39,072</b> |
| Исполнитель                    |   |  Шапова М.В. |   |   |                  |               |                |                               |                          |               |                |                |               |

