

10.10.2022 г												
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6
ЗАВТРАК												
№183	Каша рисовая с сахаром	150	5	3,3	10,2	49,5	304,5	0,05	0,03	0	19,5	1,5
№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 ыром	38	4	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
Итого за завтрак:		402		3,32	16,535	89,79	472,76	90,97	0,84	0,036	19,538	7,706
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
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
ОБЕД												
№83	Салат из свеклы с сол. огурцом	50		0,64	3,74	3,9	39,33	43,24	0,33	0,018	0,042	6,31
№57	Борщ со сметаной 200/10	200	6	1,825	4,9	15,75	102,5	44,37	1,2	0,05	0,05	10,27
№ 321	Пюре картофельное	180		5,5	5,6	23	137,6	58,75	0,78	0,11	11,23	3,34
№	куры отварные	55		8,23	3	1,2	148,5	24,3	1,26	0,14	0,112	0
№376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	49		35	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
Итого за обед:		740		51,635	17,46	93,26	633,93	219,48	5,96	0,318	11,444	20,32
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
№231	Сырники из творога с повидлом	80	24	20,69	16,67	33,2	234	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25
№395	Кофейный напиток	200		3,12	2,66	14,18	93,34	13,6	0,52	0	0	3,65
Итого за полдник:		304		23,81	19,33	47,38	327,34	169,4	1,29	0,07	0,27	3,9
УЖИН												
КЕФИР/чай		120		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
Булка		38		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
Итого за ужин:		158		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0
ИТОГО на весь день		1674		84,475	56,425	270,52	1645,85	723,33	40,4	0,824	32,672	48,616
Исполнитель:		Шаповалова М.В.										

