

12.10.2022 г



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	Витамины, мг			
<b>ЗАВТРАК</b>													
№14	салат из зеленого горошка отварного с растительным маслом	30		3,00	3,60	5,10	64,80	16,28	0,43	0,20	0,12	15,16	
№219	Омлет натуральный	80		5,6	11,6	4,66	146,46	59,2	1,1	0,048	0,22	0,6	
№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	38	4	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066	
Итого за завтрак:		357		11,92	21,535	50,05	379,52	166,4	2,34	0,284	0,378	21,966	
<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>													
№16	Салат витаминный	50		0,7	4,3	4,7	26,22	25,15	11,4	0,02	0,6	11,4	
№ 45	Суп с клецками на курином бульоне	200		3,7	5,82	19,15	104,75	24,6	1,075	0,12	0,075	8,25	
№167, №316	Куры тушеные с овощами и гречневой кашей	50	130	22,67	22,62	29,25	369,52	71,25	4,54	0,22	0,19	15,42	
№316	Кисель фруктовый	180		5,4	6,2	7,9	113,9	31,6	0,19	0,19	0,006	1,35	
Хлеб ржано-пшеничный		49		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0	
Итого за обед:		659		33,62	39,14	82,65	707,39	169,6	18,355	0,55	0,881	36,42	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
№237	Лашевник с творогом	80		16,5	13,37	31,25	206	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24	
№117	шоколадная глазурь	20		0,45	3,58	12,7	74	17,9	2,07	0,006	0,02	0,08	
№395	Кофейный напиток	180		3,12	2,66	14,18	152	13,6	0,52	0	0	3,65	
Итого за полдник:		280		20,07	19,61	58,13	432	178,8	3,28	0,056	0,28	3,97	
<b>УЖИН</b>													
КЕФИР		120		2,5	2,8	11	86	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	174,5	227	32,1	0,4	1,4	0	
<b>ИТОГО на весь день</b>		<b>1524</b>		<b>71,32</b>	<b>83,385</b>	<b>230,92</b>	<b>1738,73</b>	<b>758,28</b>	<b>56,285</b>	<b>1,29</b>	<b>2,959</b>	<b>79,046</b>	
Исполнитель:		Шаповалова М.М.											