


14.10.2022 г



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		заведующий М.В. Шаповалова								
				Пищевые вещества				Минеральные			Витамины, мкг	
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>ЗАВТРАК</b>												
№179	Каша рисовая молочная	180		5,15	8,32	28,5	209,88	141,2	1,32	0,05	0,06	1,32
№436	чай с лимоном	200	5	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14
	Булка с маслом и ыром	38	48									
	итого за завтрак:	435										
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>5,25</b>	<b>8,33</b>	<b>42,86</b>	<b>250,44</b>	<b>155,42</b>	<b>1,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>7,46</b>
	яблоки	80										
	итого за 2 завтрак:	80		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
	<b>ОБЕД</b>			<b>0,41</b>	<b>0</b>	<b>11,09</b>	<b>45,32</b>	<b>16,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>16,69</b>
	Суп гречневый(пшениный)	200										
№61	Салат свекольный	50		0,64	3,74	3,9	39,33	43,24	0,33	0,018	0,042	6,31
	Мясо тушеное картофелем и овощами в соусе	180		9,2	12,04	28,34	251,63	85,6	2,7	0,046	0,019	2,4
№376	Компот из сухофруктов	180		0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	хлеб	62										
	итого за обед:	672		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>11,43</b>	<b>16</b>	<b>81,65</b>	<b>496,96</b>	<b>177,66</b>	<b>5,42</b>	<b>0,064</b>	<b>0,071</b>	<b>9,11</b>
№445	Ватрушка с яблоками	100	10									
				7,18	6,7	61,4	320,28	36,96	1,62	0,096	0,144	0,348
	Какао-напиток на молоке	180										
№41	Морковь тертая	100		1,875	0,15	17,415	75	39,1	1,035	0,09	0,105	7,2
	итого за полдник:	390										
	<b>УЖИН</b>			<b>9,055</b>	<b>6,85</b>	<b>78,815</b>	<b>395,28</b>	<b>76,06</b>	<b>2,655</b>	<b>0,186</b>	<b>0,249</b>	<b>7,548</b>
	КЕФИР	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										
	<b>ИТОГО на весь день</b>	<b>1735</b>		<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>31,445</b>	<b>34,28</b>	<b>243,415</b>	<b>1354,5</b>	<b>652,62</b>	<b>42,065</b>	<b>0,7</b>	<b>1,8</b>	<b>40,808</b>
Исполнитель: 				Шаповалова М.В.								