




19.10.2022												
№	Наименование блюда	Выход, г		Пищевы			Энергетическая ценность, Ккал	Минерал		Витамины		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С
ЗАВТРАК												
№106	Суп молочный с макаронными изделиями	180		7,16	6,22	30,64	272,4	272,4	0,583	0,13	0,372	3,128
№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	38	4	8	3,672	11,328	25,93	204	13,95	0,93	0,072	0,048
	Итого за завтрак:	435		10,932	17,558	70,93	516,96	300,57	1,873	0,202	0,42	9,268
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Фрукты свежие	110		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
	Итого за 2 завтрак:	110		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
ОБЕД												
№ 39	Суп с зеленым горошком на курином бульоне с гречками	200		3,725	3,5	19,375	140,65	52,6	1,425	0,175	0,125	14,65
№ 229	Вареники ленивые со сметанной подливой	80	12	16,74	8,22	16,37	266,09	141,6	0,74	0,07	0,26	0,41
№254	Кисель молочный	180		0,44	2	32,76	140,4	31,82	1,24	0	0	0,4
	Гренки	49		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	итого за обед:	521		22,055	13,92	90,155	640,14	243,02	4,555	0,245	0,395	15,46
УПЛОТНЕННЫЙ												
№97	Запеканка картофельная с куриным мясом	150		8,9	20,3	22,45	258	33,46	2,71	0,18	0,16	4,71
№16	Салат витаминный	50		0,7	4,3	4,7	26,22	25,15	11,4	0,02	0,6	11,4
№397	Какао-напиток на молоке	180		5,6	5,7	20,1	152,8	99,03	0,63	0,04	0,22	0,97
	Вафли	24		2,3	2,2	22,7	125,1	8,7	0,6	0	0	0
	итого за полдник:	404		17,5	32,5	69,95	562,12	166,34	15,34	0,24	0,98	17,08
УЖИН												
	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		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0
	ИТОГО на весь день	1628		56,197	67,078	271,125	1931,04	953,41	54,08	1,087	3,215	58,498
Исполнитель:  Шаповалова М.В.												