

07.11.2022 г												
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Витаминный состав			С
									Fe	В1	В2	
<b>ЗАВТРАК</b>												
№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	43	4	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
Итого за завтрак:		407		<b>3,32</b>	<b>16,535</b>	<b>89,79</b>	<b>472,76</b>	<b>90,97</b>	<b>0,84</b>	<b>0,036</b>	<b>19,538</b>	<b>7,706</b>
<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		<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>
<b>ОБЕД</b>												
№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	4	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	42		35	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
Итого за обед:		731		<b>51,635</b>	<b>17,46</b>	<b>93,26</b>	<b>633,93</b>	<b>219,48</b>	<b>5,96</b>	<b>0,318</b>	<b>11,444</b>	<b>20,32</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
№231	Сырники из творога с повидлом	80	28	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:		308		<b>23,81</b>	<b>19,33</b>	<b>47,38</b>	<b>327,34</b>	<b>169,4</b>	<b>1,29</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>3,9</b>
<b>УЖИН</b>												
	КЕФИР/чай	90		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	43		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
Итого за ужин:		133		<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>1649</b>		<b>84,475</b>	<b>56,425</b>	<b>270,52</b>	<b>1645,85</b>	<b>723,33</b>	<b>40,4</b>	<b>0,824</b>	<b>32,672</b>	<b>48,616</b>
Исполнитель:		Шаповалова М.В.										

