


21.11.2022 г

Утверждаю:

заведующий М.В. Шкуропат



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные			Витамины, мг		
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	
<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 сыром	38	37	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066	
	Итого за завтрак:	408		<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	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за 2 завтрак:	0		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</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	5	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	41		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	20	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:	300		<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	100		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:	138		<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>1577</b>		<b>84,065</b>	<b>56,425</b>	<b>259,43</b>	<b>1600,53</b>	<b>706,85</b>	<b>40,19</b>	<b>0,824</b>	<b>32,652</b>	<b>31,926</b>	
Исполнитель: 													
Шаповалова М.В.													