


05.12.2022 г

Утверждаю:

заведующий М.В. Шаповалова



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества			Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Мg	Fe	В ₁	В ₂	С
ЗАВТРАК													
№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	27	4	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066	
	Итого за завтрак:	391		3,32	16,535	89,79	472,76	90,97	0,84	0,036	19,538	7,706	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	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	
ОБЕД													
№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	45		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 ржанопшеничный	38		35	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0	
	Итого за обед:	717		51,635	17,46	93,26	633,93	219,48	5,96	0,318	11,444	20,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№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		23,81	19,33	47,38	327,34	169,4	1,29	0,07	0,27	3,9	
УЖИН													
	КЕФИР/чай	83		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0	
	Булка	27		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0	
	Итого за ужин:	110		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0	
	ИТОГО на весь день	1596		84,475	56,425	270,52	1645,85	723,33	40,4	0,824	32,672	48,616	
Исполнитель: 													
Шаповалова М.В.													