Утверждаю:

16.12.2022г

заведующий М.В. Шкуропат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
	ЗАВТРАК										
№189	**Каша пшенная молочная**	**200**	7,4	10,5	28,9	223,6	196,3	0,92	0,1	0,18	4,1
№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**	**45 4 8**	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
	Итого за завтрак:	462	**10,72**	**16,835**	**69,19**	**391,86**	**287,22**	**1,73**	**0,136**	**0,218**	**10,306**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Фрукты свежие	**70**	0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
	Итого за 2завтрак:	70	**0,41**	**0**	**11,09**	**45,32**	**16,48**	**0,21**	**0**	**0,02**	**16,69**
	ОБЕД										
№ 82	**Суп картофельный вермишелевый на рур. бульоне**	**200**	**2,7**	**2,82**	**20,15**	**104,75**	**24,6**	**1,075**	**0,12**	**0,075**	**8,25**
№16	**Салат витаминный**	**50**	**0,70**	**4,30**	**4,70**	**60,50**	**25,15**	**0,60**	**0,02**	**0,02**	**11,40**
№ 165	**Плов с курицей**	**200**	**15,04**	**12,06**	**40,3**	**300,1**	**85,5**	**2,8**	**0,11**	**0,25**	**1,35**
№316	**Кисель фруктовый**	**200**	**5,4**	**6,2**	**7,9**	**113,9**	**231,6**	**0,19**	**0,06**	**0,32**	**1,35**
	Хлеб ржано-пшеничный	**29**	1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	итого за обед:	679	**24,99**	**25,58**	**94,7**	**672,25**	**383,85**	**5,815**	**0,31**	**0,675**	**22,35**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
№446	**Блины печеные дрожжевые со сгущеным молоком**	**100**	**8,12**	**14,16**	**42,07**	**331,97**	**92,69**	**2,12**	**0,15**	**0,23**	**1,63**
	молоко сг.	**18**									
№397	**Какао-напиток на молоке**	**200**	**5,6**	**5,7**	**20,1**	**152,8**	**199,03**	**0,63**	**0,04**	**0,22**	**0,97**
№41	**Морковь тертая с**	**100**	**1,875**	**0,15**	**17,415**	**78,45**	**39,1**	**1,035**	**0,09**	**0,105**	**7,2**
	итого за полдник:	418	**15,595**	**20,01**	**79,585**	**563,22**	**330,82**	**3,785**	**0,28**	**0,555**	**9,8**
	УЖИН										
	КЕФИР	**95**	2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	**45**	2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	итого за ужин:	140	**5,3**	**3,1**	**29**	**166,5**	**227**	**32,1**	**0,4**	**1,4**	**0**
	ИТОГО на весь день	**1769**	**57,015**	**65,525**	**283,565**	**1839,15**	**1245,37**	**43,64**	**1,126**	**2,868**	**59,146**

Исполнитель: **Шаповалова М.В.**