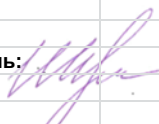




												19.12.2022 г		Утверждаю:	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные		Витамины, мг					
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С			
ЗАВТРАК															
№183	Каша рисовая с сахаром	150	5	3,3	10,2	49,5	304,5	0,05	0,03	0	19,5	1,5			
№436	чай с лимоном	200	5	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14			
№1	Булка с маслом и ыром	31	4	8	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066		
Итого за завтрак:		403			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	6		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:		732			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	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			23,81	19,33	47,38	327,34	169,4	1,29	0,07	0,27	3,9		
УЖИН															
КЕФИР/чай		100			2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0		
Булка		31			2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0		
Итого за ужин:		131			5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0		
ИТОГО на весь день		1636			84,475	56,425	270,52	1645,85	723,33	40,4	0,824	32,672	48,616		
Исполнитель: 												Шаповалова М.В.			