

22.12.2022г												Утверждаю:	
заведующий Матрено-Горюхино												М.В. Шкурюпат	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества					Витамины, мг				
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные	Fe	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК													
№184	Каша гречневая молочная	180		8,98	9,37	35,51	262,68	128,86	2,3	0,18	0,23	1,32	
№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	25	4	10	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
итого за завтрак::		424		12,3	15,705	75,8	430,94	219,78	3,11	0,216	0,268	7,526	
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													
	Салат овощной	50		1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2	
№ 68	Свекольник со сметаной	200	2	2,005	1,8	15,9	84,36	11,28	0,5	0,046	0,019	2,4	
№164	Плов с мясом/икра кабачковая (салат овощной)	180	50	9,2	12,04	28,34	251,63	85,6	2,7	0,046	0,019	2,4	
№376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	32		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0	
итого за обед:		484		13,895	19,36	98,25	613,39	170,3	6,01	0,104	0,078	9,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№254	Суфле рыбное	60		20,82	4,9	0,091	128,31	52,99	1,169	0,119	0,161	0,448	
№ 252	Салат картофельный	120		1,98	6	6,06	86,4	47,808	1,386	0,108	0,108	12,204	
№395	Кофейный напиток	180		3,12	2,66	14,18	93,34	13,6	0,52	0	0	3,65	
	Печенье/ Вафли	21		2,3	2,2	22,7	125,1	8,7	0,6	0	0	0	
итого за полдник:		381		28,22	15,76	43,031	433,15	123,098	3,675	0,227	0,269	16,302	
УЖИН													
	КЕФИР (СОК)	150		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0	
	Булка	25		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0	
итого за ужин:		175		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0	
ИТОГО на весь день		1534		60,125	53,925	257,171	1689,3	756,658	45,105	0,947	2,035	49,918	
Исполнитель:				Шаповалова М.В.									