



Утверждаю:

27.12.2022 г

М.В. Шкуропат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг		
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	В ₁	В ₂	С
ЗАВТРАК												
№112а	Каша манная "Шоколадка" молочная	180		5,89	4,9	27,93	173,3	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
№3	Булка с маслом и сыром	30	5	2,7	4,29	31,5	175,6	11,45	0,75	0,054	0,03	0,5
Итого за завтрак:		420		8,69	9,2	73,79	389,46	154,53	3,41	0,234	0,26	7,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Фрукты свежие		75		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
Итого за 2 завтрак:		75		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
ОБЕД												
№ 38	Суп из рыбных консервов	200		8,6	8,4	16,325	167,25	45,3	1,275	0,1	0,15	9,1
Икра кабачковая (салат овощной)		50		1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
№ 286	Голубцы ленивые формованные со сметаной	180		11,8	12,8	28,48	279,7	92,55	2,81	0,09	0,16	3,59
№376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
Хлеб ржано-пшеничный		24		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
Итого за обед:		654		23,09	26,72	98,815	724,35	211,27	6,895	0,202	0,35	17,29
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
№186	Булочка домашняя	100		7,18	6,7	61,4	320,28	36,36	1,62	0,096	0,144	0,348
№442	Сок яблочный	120		0,9	0,18	17,82	77,4	12,6	2,52	0,02	0,05	3,6
№41	Морковь тертая	100		1,875	0,15	17,415	89	39,1	1,035	0,09	0,105	7,2
Итого за полдник:		320		9,955	7,03	96,635	486,68	88,06	5,175	0,206	0,299	11,148
УЖИН												
КЕФИР		80		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
Булочка		30		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		1579		47,445	46,05	309,33	1812,31	697,34	47,79	1,042	2,329	53,088
Исполнитель:		Шаповалова М.В.										