



Утверждаю:

09.01.2023

заведующий М.В. Шкуропат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С		
ЗАВТРАК													
№204	Макароны с маслом сливочным и сахаром	130	0	5	5,76	9,9	26,3	214,7	69,4	0,93	0,04	0,08	0,52
№436	чай с лимоном	200	0		0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14
№2	Булка с маслом и сыром	25	0		2,7	8,4	16,4	153	10,25	6,25	0,05	0,06	0
	Итого за завтрак:	360			8,56	18,31	57,06	408,26	93,87	7,54	0,09	0,14	6,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	фрукты	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за 2 завтрак	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД													
№18	Салат овощной с растительным маслом	50			0,79	4,26	1,3	47,3	43,24	0,33	0,018	0,042	6,31
№ 76	Рассольник со сметаной на с/м	200	0		6,6	8,4	14,325	167,25	45,3	1,275	0,1	0,15	9,1
№ 281	Котлета мясная натуральная рубленая, запеченная с молочным соусом	60			7,54	9,506	7,364	149,331	57,281	0,714	0,049	0,091	0,196
№ 54	Картофель и овощи , тушеные в соусе	130			3,384	7,326	25,67	147,96	47,808	1,386	0,108	0,108	12,204
№376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	46			1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	итого за обед:	686			19,904	29,712	98,069	717,841	242,449	6,095	0,275	0,401	28,21
ПОЛДНИК													
№240	Блины дрожжевые	100			11,8	8,7	12,9	205,7	200,17	0,59	0,058	0,233	0,472
№117	повидло (сгущенное молоко)	31			0,45	3,58	12,7	73,96	17,9	2,07	0,006	0,02	0,08
№395	сок	150			0,9	0,18	17,82	77,4	12,6	2,52	0,02	0,05	3,6
	Морковь тертая	100			1,875	0,15	17,415	78,45	39,1	1,035	0,09	0,105	7,2
	итого за полдник:	381			15,025	12,61	60,835	435,51	269,77	6,215	0,174	0,408	11,352
УЖИН													
	ЧАЙ	200			0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14
	Булка	38			2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	итого за ужин:	238			2,9	0,31	32,36	129,06	21,22	8,46	0,1	0	6,14
	ИТОГО на весь день	1665			46,389	60,942	248,324	1690,671	627,309	28,31	0,639	0,949	52,362
	Исполнитель	Шаповало М.В.											