

13.01.2023г												Утверждаю:				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества					М.В. Шкуропат							
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	Витамины, мг						
												Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>ЗАВТРАК</b>																
№189	Каша пшеничная 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	33	58	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066				
Итого за завтрак:		451		10,72	16,835	69,19	391,86	287,22	1,73	0,136	0,218	10,306				
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
Фрукты свежие		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за 2завтрак:		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>ОБЕД</b>																
№ 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		26		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0				
Итого за обед:		676		24,99	25,58	94,7	672,25	383,85	5,815	0,31	0,675	22,35				
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																
№446	Пудинг творожный шоколадная глазурь (сгущенное молоко)	100		8,12	14,16	42,07	331,97	92,69	2,12	0,15	0,23	1,63				
№397	Кофе-напиток на молоке	200		5,6	5,7	20,1	152,8	199,03	0,63	0,04	0,22	0,97				
№41	Печенье	17		1,875	0,15	17,415	78,45	39,1	1,035	0,09	0,105	7,2				
Итого за полдник:		330		15,595	20,01	79,585	563,22	330,82	3,785	0,28	0,555	9,8				
<b>УЖИН</b>																
КЕФИР		86		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0				
Булка		33		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0				
Итого за ужин:		119		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0				
<b>ИТОГО на весь день</b>		<b>1576</b>		<b>56,605</b>	<b>65,525</b>	<b>272,475</b>	<b>1793,83</b>	<b>1228,89</b>	<b>43,43</b>	<b>1,126</b>	<b>2,848</b>	<b>42,456</b>				
Исполнитель:												Шаповалова М.В.				

