


											Утверждаю:		
											16.01.2023 г		
											М.В. Шкурюпат		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные		Витамины, мг			
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
№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	6	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14	
№1	Булка с маслом и ыром	36	4	8	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
Итого за завтрак:		409			3,32	16,535	89,79	472,76	90,97	0,84	0,036	19,538	7,706
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
Фрукты свежие		0			0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 2 завтрак:		0			0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>													
№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	4		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	60			8,23	3	1,2	148,5	24,3	1,26	0,14	0,112	0
№376	Компот из сухофруктов	44			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:		579			51,635	17,46	93,26	633,93	219,48	5,96	0,318	11,444	20,32
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
№231	Сырники из творога с повидлом	80	29		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:		309			23,81	19,33	47,38	327,34	169,4	1,29	0,07	0,27	3,9
<b>УЖИН</b>													
	КЕФИР/чай	95			2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	36			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
<b>ИТОГО на весь день</b>		<b>1428</b>			<b>84,065</b>	<b>56,425</b>	<b>259,43</b>	<b>1600,53</b>	<b>706,85</b>	<b>40,19</b>	<b>0,824</b>	<b>32,652</b>	<b>31,926</b>
Исполнитель: 													
Шаповалова М.В.													

