


													Утверждаю:		
													23.01.2023		
													М.В. Щуропат		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал			Витамины, мг						
			Б	Ж	У	Са	Fe	B ₁	B ₂	C					
ЗАВТРАК															
№204	Макароны с маслом сливочным и сахаром	130	7	5	5,76	9,9	26,3	214,7	69,4	0,93	0,04	0,08	0,52		
№436	чай с лимоном	200		5	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14		
№2	Булка с маслом и сыром	34	5		2,7	8,4	16,4	153	10,25	6,25	0,05	0,06	0		
	Итого за завтрак:	386			8,56	18,31	57,06	408,26	93,87	7,54	0,09	0,14	6,66		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
	фрукты	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															
№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		4	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	42			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	Пудинг творожный	100			11,8	8,7	12,9	205,7	200,17	0,59	0,058	0,233	0,472		
№117	шоколадная глазурь (сгущенное молоко)	25			0,45	3,58	12,7	73,96	17,9	2,07	0,006	0,02	0,08		
№395	Кофейный напиток	180			3,12	2,66	14,18	93,34	13,6	0,52	0	0	3,65		
	Вафли /печенье	0			2,6	1,9	25,3	130,1	8,9	7,4	0	0	0		
	итого за полдник:	305			17,97	16,84	65,08	503,1	240,57	10,58	0,064	0,253	4,202		
УЖИН															
	КЕФИР	90			2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0		
	Булка	34			2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0		
	итого за ужин:	124			5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0		
	ИТОГО на весь день	1571			52,144	67,962	260,299	1841,021	820,369	56,525	0,829	2,214	55,762		
	Исполнитель											Шаповало М.В.			

