



Утверждаю:

24.01.2023 г

М.В. Шкуропат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг		
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>ЗАВТРАК</b>												
№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	38	5	2,7	4,29	31,5	175,6	11,45	0,75	0,054	0,03	0,5
	Итого за завтрак:	428		<b>8,69</b>	<b>9,2</b>	<b>73,79</b>	<b>389,46</b>	<b>154,53</b>	<b>3,41</b>	<b>0,234</b>	<b>0,26</b>	<b>7,96</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
	Фрукты свежие	70		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
	Итого за 2 завтрак:	70		<b>0,41</b>	<b>0</b>	<b>11,09</b>	<b>45,32</b>	<b>16,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>16,69</b>
<b>ОБЕД</b>												
№ 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	5	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	46		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	итого за обед:	681		<b>23,09</b>	<b>26,72</b>	<b>98,815</b>	<b>724,35</b>	<b>211,27</b>	<b>6,895</b>	<b>0,202</b>	<b>0,35</b>	<b>17,29</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
№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	150		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:	350		<b>9,955</b>	<b>7,03</b>	<b>96,635</b>	<b>486,68</b>	<b>88,06</b>	<b>5,175</b>	<b>0,206</b>	<b>0,299</b>	<b>11,148</b>
<b>УЖИН</b>												
	КЕФИР	100		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	38		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	итого за ужин:	138		<b>5,3</b>	<b>3,1</b>	<b>29</b>	<b>166,5</b>	<b>227</b>	<b>32,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО на весь день</b>	<b>1667</b>		<b>47,445</b>	<b>46,05</b>	<b>309,33</b>	<b>1812,31</b>	<b>697,34</b>	<b>47,79</b>	<b>1,042</b>	<b>2,329</b>	<b>53,088</b>
	Исполнитель:			Шоповалова М.В.								