

02.02.2023г												Утверждаю:	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г			Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг		
					Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>ЗАВТРАК</b>													
№184	Каша гречневая молочная	180			8,98	9,37	35,51	262,68	128,86	2,3	0,18	0,23	1,32
№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 сыром	42	4	7	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
итого за завтрак::		439			12,3	15,705	75,8	430,94	219,78	3,11	0,216	0,268	7,526
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
Фрукты свежие		0			0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за 2 завтрак:		0			0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>													
Салат овощной		50			1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
№ 68	Свекольник со сметаной	200	5		2,005	1,8	15,9	84,36	11,28	0,5	0,046	0,019	2,4
№164	Плов с мясом/икра кабачковая (салат овощной)	180	50		9,2	12,04	28,34	251,63	85,6	2,7	0,046	0,019	2,4
№376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
Хлеб ржано-пшеничный		51			1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
итого за обед:		506			13,895	19,36	98,25	613,39	170,3	6,01	0,104	0,078	9,4
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
№254	Суфле рыбное	50			20,82	4,9	0,091	128,31	52,99	1,169	0,119	0,161	0,448
№252	Салат картофельный	120			1,98	6	6,06	86,4	47,808	1,386	0,108	0,108	12,204
№395	Кофейный напиток	180			3,12	2,66	14,18	93,34	13,6	0,52	0	0	3,65
Печенье/Вафли/Пряники		27			2,3	2,2	22,7	125,1	8,7	0,6	0	0	0
итого за полдник:		377			28,22	15,76	43,031	433,15	123,098	3,675	0,227	0,269	16,302
<b>УЖИН</b>													
КЕФИР (СОК)		111			2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
Булка		42			2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
итого за ужин:		153			5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0
<b>ИТОГО на весь день</b>		<b>1475</b>			<b>59,715</b>	<b>53,925</b>	<b>246,081</b>	<b>1643,98</b>	<b>740,178</b>	<b>44,895</b>	<b>0,947</b>	<b>2,015</b>	<b>33,228</b>
Исполнитель:												Шаповалова М.В.	

