

Утверждаю:

09.02.2023г



заведующий лабораторией М.В. Шкурпат

№ 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>												
№ 112	Каша маанная молочная	180		6,07	8,18	27,32	207,24	139,92	1,32	0,08	0,09	12,32
№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	47	37	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
	Итого за завтрак:	442		<b>9,39</b>	<b>14,515</b>	<b>67,61</b>	<b>375,5</b>	<b>230,84</b>	<b>2,13</b>	<b>0,116</b>	<b>0,128</b>	<b>18,526</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
	Фрукты свежие	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 2 завтрак:	0		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ОБЕД</b>												
№89	Салат из кукурузы с луком	0		1,95	2,3	19,3	59,5	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
№ 67	Щи со сметаной 200/10	200	4	1,75	9,875	16,475	100,75	43,325	0,8	0,05	0,05	18,475
№ 277	Гуляш из мяса в молочном соусе	50		9,023	8,133	2,296	109,373	16,275	0,693	0,021	0,063	0,483
№ 299	Каша перловая рассыпчатая	130		5,418	0,63	2,522	186,084	22,09	1,04	0,04	0,02	0
№376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	58		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	Итого за обед	642		<b>19,731</b>	<b>21,158</b>	<b>90,003</b>	<b>661,707</b>	<b>155,11</b>	<b>5,343</b>	<b>0,123</b>	<b>0,173</b>	<b>23,558</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
№249	Рыба по-польски	50		14,184	3,69	2,33	98,66	43,4	0,864	0,064	0,16	0,824
№45	Винегрет с растительным маслом	100		1,6	5,2	8,4	100,5	26,7	0,9	0,06	0,05	11
№442	Сок яблочный	180		0,9	0,18	17,82	77,4	12,6	2,52	0,02	0,05	3,6
	Кондитерские изд./печенье/пряники	31		2,6	1,9	25,3	130,1	8,9	7,4	0	0	0
	Итого за полдник	361		<b>19,284</b>	<b>10,97</b>	<b>53,85</b>	<b>406,66</b>	<b>91,6</b>	<b>11,684</b>	<b>0,144</b>	<b>0,26</b>	<b>15,424</b>
<b>УЖИН</b>												
	КЕФИР	125		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	47		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	Итого за ужин:	172		<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>1617</b>		<b>53,705</b>	<b>49,743</b>	<b>240,463</b>	<b>1610,367</b>	<b>704,55</b>	<b>51,257</b>	<b>0,783</b>	<b>1,961</b>	<b>57,508</b>
Исполнитель:		Шаповалова М.В.										