



												Утверждаю:	
												21.02.2023 г	
												М.В. Шкурпат	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг			
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
ЗАВТРАК													
№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	4	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14	
№3	Булка с маслом и сыром	33	4	2,7	4,29	31,5	175,6	11,45	0,75	0,054	0,03	0,5	
Итого за завтрак:		421		8,69	9,2	73,79	389,46	154,53	3,41	0,234	0,26	7,96	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукты свежие		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													
№ 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	4	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	40		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0	
итого за обед:		674		23,09	26,72	98,815	724,35	211,27	6,895	0,202	0,35	17,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№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	170		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:		370		9,955	7,03	96,635	486,68	88,06	5,175	0,206	0,299	11,148	
УЖИН													
КЕФИР		43		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0	
Булка		33		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0	
итого за ужин:		76		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0	
ИТОГО на весь день		1611		47,445	46,05	309,33	1812,31	697,34	47,79	1,042	2,329	53,088	
Исполнитель:													
		Шаповалова М.В.											