

17.03.2023 г

Утверждаю:



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества							Витамины, мг		
				Энергетическая ценность, Ккал			Минеральные						
				Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С		
ЗАВТРАК													
№179	Каша рисовая молочная	180		5,15	8,32	28,5	209,88	141,2	1,32	0,05	0,06	1,32	
№436	чай с лимоном	200	4	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14	
	Булка с маслом и ыром	34	3										
	итого за завтрак:	421		5,25	8,33	42,86	250,44	155,42	1,68	0,05	0,06	7,46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	фрукты	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого за 2 завтрак:	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД													
	Суп гречневый(пшениный)	200											
№61	Салат свекольный	50		0,64	3,74	3,9	39,33	43,24	0,33	0,018	0,042	6,31	
	Мясо тушеное картофелем и овощами в соусе	180		9,2	12,04	28,34	251,63	85,6	2,7	0,046	0,019	2,4	
№376	Компот из сухофруктов	180		0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4	
	хлеб	28											
	итого за обед:	638		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
				11,43	16	81,65	496,96	177,66	5,42	0,064	0,071	9,11	
№445	Ватрушка с повидлом	100											
				7,18	6,7	61,4	320,28	36,96	1,62	0,096	0,144	0,348	
	Какао-напиток на молоке	180											
№41	Морковь тертая	100		1,875	0,15	17,415	75	39,1	1,035	0,09	0,105	7,2	
	итого за полдник:	380											
УЖИН													
				9,055	6,85	78,815	395,28	76,06	2,655	0,186	0,249	7,548	
	ЙОГУРТ	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											
	ИТОГО на весь день	1563		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0	
				25,785	25,95	189,465	1058,74	480,72	40,175	0,65	1,72	16,658	
Исполнитель:				Шаповалова М.В.									