




Утверждаю:

20.03.2023

М.В. Шкуропат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
<b>ЗАВТРАК</b>													
№204	Макароны с маслом сливочным и сахаром	130	4	7	5,76	9,9	26,3	214,7	69,4	0,93	0,04	0,08	0,52
№436	чай с лимоном	200		5	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14
№2	Булка с маслом и сыром	34	4		2,7	8,4	16,4	153	10,25	6,25	0,05	0,06	0
	Итого за завтрак:	384			<b>8,56</b>	<b>18,31</b>	<b>57,06</b>	<b>408,26</b>	<b>93,87</b>	<b>7,54</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>6,66</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	фрукты	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>													
№18	Салат овощной с растительным маслом	50			0,79	4,26	1,3	47,3	43,24	0,33	0,018	0,042	6,31
№ 76	Рассольник со сметаной на с/м	200		4	6,6	8,4	14,325	167,25	45,3	1,275	0,1	0,15	9,1
№ 281	Котлета мясная натуральная рубленая, запеченная с молочным соусом	60			7,54	9,506	7,364	149,331	57,281	0,714	0,049	0,091	0,196
№ 54	Картофель и овощи , тушеные в соусе	130			3,384	7,326	25,67	147,96	47,808	1,386	0,108	0,108	12,204
№376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	42			1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	итого за обед:	686			<b>19,904</b>	<b>29,712</b>	<b>98,069</b>	<b>717,841</b>	<b>242,449</b>	<b>6,095</b>	<b>0,275</b>	<b>0,401</b>	<b>28,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
№240	Пудинг творожный	100			11,8	8,7	12,9	205,7	200,17	0,59	0,058	0,233	0,472
№117	шоколадная глазурь (сгущенное молоко)	15			0,45	3,58	12,7	73,96	17,9	2,07	0,006	0,02	0,08
№395	Кофейный напиток	180			3,12	2,66	14,18	93,34	13,6	0,52	0	0	3,65
	Вафли /печенье	27			2,6	1,9	25,3	130,1	8,9	7,4	0	0	0
	итого за полдник:	322			<b>17,97</b>	<b>16,84</b>	<b>65,08</b>	<b>503,1</b>	<b>240,57</b>	<b>10,58</b>	<b>0,064</b>	<b>0,253</b>	<b>4,202</b>
<b>УЖИН</b>													
	КЕФИР	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			<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>1516</b>			<b>51,734</b>	<b>67,962</b>	<b>249,209</b>	<b>1795,701</b>	<b>803,889</b>	<b>56,315</b>	<b>0,829</b>	<b>2,194</b>	<b>39,072</b>
	Исполнитель				Шаповало М.В.								