

											24.03.2023г		Утверждаю:	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг				
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	В ₁	В ₂	С		
ЗАВТРАК														
№189	Каша пшеничная молочная	200		7,4	10,5	28,9	223,6	196,3	0,92	0,1	0,18	4,1		
№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	29	3	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066		
Итого за завтрак:		437		10,72	16,835	69,19	391,86	287,22	1,73	0,136	0,218	10,306		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Фрукты свежие		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 2завтрак:		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ОБЕД														
№ 82	Суп картофельный вермишелевый на рур. бульоне	200		2,7	2,82	20,15	104,75	24,6	1,075	0,12	0,075	8,25		
№16	Салат витаминный	50		0,70	4,30	4,70	60,50	25,15	0,60	0,02	0,02	11,40		
№165	Плов с курицей	150		15,04	12,06	40,3	300,1	85,5	2,8	0,11	0,25	1,35		
№316	Кисель фруктовый	200		5,4	6,2	7,9	113,9	231,6	0,19	0,06	0,32	1,35		
Хлеб ржано-пшеничный		23		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0		
Итого за обед:		623		24,99	25,58	94,7	672,25	383,85	5,815	0,31	0,675	22,35		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№446	Блины печеные дрожжевые со сгущенным молоком	100		8,12	14,16	42,07	331,97	92,69	2,12	0,15	0,23	1,63		
молоко сг.		21												
№397	Какао-напиток на молоке	200		5,6	5,7	20,1	152,8	199,03	0,63	0,04	0,22	0,97		
№41	Морковь тертая с	100		1,875	0,15	17,415	78,45	39,1	1,035	0,09	0,105	7,2		
Итого за полдник:		421		15,595	20,01	79,585	563,22	330,82	3,785	0,28	0,555	9,8		
УЖИН														
ЙОГУРТ		115		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0		
Булка		29		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0		
Итого за ужин:		144		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0		
ИТОГО на весь день		1625		56,605	65,525	272,475	1793,83	1228,89	43,43	1,126	2,848	42,456		
Исполнитель:													Шаповалова М.В.	

