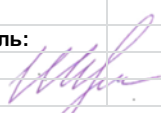




Утверждаю:

27.02.2023 г

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | | Пищевые вещества | | | | Минеральные | | Витамины, мг | | |
|--|--------------------------------|-------------|----|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность, Ккал | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| №183 | Каша рисовая с сахаром | 150 | 5 | 3,3 | 10,2 | 49,5 | 304,5 | 0,05 | 0,03 | 0 | 19,5 | 1,5 |
| №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 | 31 | 3 | 3,22 | 6,325 | 25,93 | 127,7 | 76,7 | 0,45 | 0,036 | 0,038 | 0,066 |
| | Итого за завтрак: | 394 | | 3,32 | 16,535 | 89,79 | 472,76 | 90,97 | 0,84 | 0,036 | 19,538 | 7,706 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 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 | | | | | | | | | | | | |
| №83 | Салат из свеклы с сол. огурцом | 50 | | 0,64 | 3,74 | 3,9 | 39,33 | 43,24 | 0,33 | 0,018 | 0,042 | 6,31 |
| №57 | Борщ со сметаной 200/10 | 200 | 6 | 1,825 | 4,9 | 15,75 | 102,5 | 44,37 | 1,2 | 0,05 | 0,05 | 10,27 |
| №321 | Пюре картофельное | 180 | | 5,5 | 5,6 | 23 | 137,6 | 58,75 | 0,78 | 0,11 | 11,23 | 3,34 |
| № | куры отварные | 60 | | 8,23 | 3 | 1,2 | 148,5 | 24,3 | 1,26 | 0,14 | 0,112 | 0 |
| №376 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 38 | | 35 | 0,2 | 21,65 | 93 | 17 | 1,15 | 0 | 0,01 | 0 |
| | Итого за обед: | 734 | | 51,635 | 17,46 | 93,26 | 633,93 | 219,48 | 5,96 | 0,318 | 11,444 | 20,32 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| №231 | Сырники из творога с повидлом | 80 | 12 | 20,69 | 16,67 | 33,2 | 234 | 155,8 | 0,77 | 0,07 | 0,27 | 0,25 |
| №395 | Кофейный напиток | 200 | | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 13,6 | 0,52 | 0 | 0 | 3,65 |
| | Итого за полдник: | 292 | | 23,81 | 19,33 | 47,38 | 327,34 | 169,4 | 1,29 | 0,07 | 0,27 | 3,9 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| | КЕФИР/чай | 200 | | 2,5 | 2,8 | 11 | 78 | 220 | 24 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| | Булка | 31 | | 2,8 | 0,3 | 18 | 88,5 | 7 | 8,1 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого за ужин: | 231 | | 5,3 | 3,1 | 29 | 166,5 | 227 | 32,1 | 0,4 | 1,4 | 0 |
| | ИТОГО на весь день | 1651 | | 84,065 | 56,425 | 259,43 | 1600,53 | 706,85 | 40,19 | 0,824 | 32,652 | 31,926 |
| Исполнитель:  | | | | | | | | | | | | |
| Шаповалова М.В. | | | | | | | | | | | | |