Утверждаю:

05.04.2023 Заведующий Шкуропат М.В.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | | | Пищевы Б | Ж | У | Энергетическая ценность, Ккал | Минерал. Ca | Fe | Витамины, $B_1$ | $B_2$ | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| **№106** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **180** | | | 7,16 | 6,22 | 30,64 | 272,4 | 272,4 | 0,583 | 0,13 | 0,372 | 3,128 |
| **№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** | **31** | **4** | | 3,672 | 11,328 | 25,93 | 204 | 13,95 | 0,93 | 0,072 | 0,048 | 0 |
| | Итолго за завтрак: | 420 | | | **10,932** | **17,558** | **70,93** | **516,96** | **300,57** | **1,873** | **0,202** | **0,42** | **9,268** |
| | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| | **Фрукты свежие** | **70** | | | 0,41 | 0 | 11,09 | 45,32 | 16,48 | 0,21 | 0 | 0,02 | 16,69 |
| | Итолго за 2 завтрак: | 70 | | | **0,41** | **0** | **11,09** | **45,32** | **16,48** | **0,21** | **0** | **0,02** | **16,69** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| **№ 39** | **Суп с зеленым горошком на куринном бульоне с гренками** | **200** | | | 3,725 | 3,5 | 19,375 | 140,65 | 52,6 | 1,425 | 0,175 | 0,125 | 14,65 |
| **№ 229** | **Вареники ленивые со сметанной подливой** | **80** | | **12** | 16,74 | 8,22 | 16,37 | 266,09 | 141,6 | 0,74 | 0,07 | 0,26 | 0,41 |
| **№254** | **Кисель молочный** | **180** | | | 0,44 | 2 | 32,76 | 140,4 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 | 0,4 |
| | **Гренки** | **38** | | | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | 17 | 1,15 | 0 | 0,01 | 0 |
| | итого за обед: | 510 | | | **22,055** | **13,92** | **90,155** | **640,14** | **243,02** | **4,555** | **0,245** | **0,395** | **15,46** |
| | **УПЛОТНЕННЫЙ** | | | | | | | | | | | | |
| **№97** | **Запеканка картофельная с куриным мясом** | **150** | | | 8,9 | 20,3 | 22,45 | 258 | 33,46 | 2,71 | 0,18 | 0,16 | 4,71 |
| **№16** | **Салат витаминный** | **50** | | | 0,7 | 4,3 | 4,7 | 26,22 | 25,15 | 11,4 | 0,02 | 0,6 | 11,4 |
| **№397** | **Какао-напиток на молоке** | **180** | | | 5,6 | 5,7 | 20,1 | 152,8 | 99,03 | 0,63 | 0,04 | 0,22 | 0,97 |
| | **Кондитерские изд./** | **0** | | | 2,3 | 2,2 | 22,7 | 125,1 | 8,7 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| | итого за полдник: | 380 | | | **17,5** | **32,5** | **69,95** | **562,12** | **166,34** | **15,34** | **0,24** | **0,98** | **17,08** |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | |
| | **КЕФИР** | **83** | | | 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: | 114 | | | **5,3** | **3,1** | **29** | **166,5** | **227** | **32,1** | **0,4** | **1,4** | **0** |
| | **ИТОГО на весь день** | **1494** | | | **56,197** | **67,078** | **271,125** | **1931,04** | **953,41** | **54,08** | **1,087** | **3,215** | **58,498** |

Исполнитель: Шаповалова М.В.