

20.04.2023г

Утверждаю:



заведующий

М.В. Шкуропат

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | | Пищевые вещества | | | Минеральные | | Витамины, мг | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-------------|---|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность, Ккал | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| № 112 | Каша маанная молочная | 180 | | 6,07 | 8,18 | 27,32 | 207,24 | 139,92 | 1,32 | 0,08 | 0,09 | 12,32 |
| №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 | 4 | 3,22 | 6,325 | 25,93 | 127,7 | 76,7 | 0,45 | 0,036 | 0,038 | 0,066 |
| | Итого за завтрак: | 418 | | 9,39 | 14,515 | 67,61 | 375,5 | 230,84 | 2,13 | 0,116 | 0,128 | 18,526 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| №89 | Салат из кукурузы с луком | 0 | | 1,95 | 2,3 | 19,3 | 59,5 | 24,6 | 0,42 | 0,012 | 0,03 | 4,2 |
| № 67 | Щи со сметаной 200/10 | 200 | 6 | 1,75 | 9,875 | 16,475 | 100,75 | 43,325 | 0,8 | 0,05 | 0,05 | 18,475 |
| № 277 | Гуляш из мяса в молочном соусе | 50 | | 9,023 | 8,133 | 2,296 | 109,373 | 16,275 | 0,693 | 0,021 | 0,063 | 0,483 |
| № 299 | Каша перловая рассыпчатая | 130 | | 5,418 | 0,63 | 2,522 | 186,084 | 22,09 | 1,04 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| №376 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 35 | | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | 17 | 1,15 | 0 | 0,01 | 0 |
| | Итого за обед | 621 | | 19,731 | 21,158 | 90,003 | 661,707 | 155,11 | 5,343 | 0,123 | 0,173 | 23,558 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| №249 | Рыба по-польски | 50 | | 14,184 | 3,69 | 2,33 | 98,66 | 43,4 | 0,864 | 0,064 | 0,16 | 0,824 |
| №45 | Винегрет с растительным маслом | 100 | | 1,6 | 5,2 | 8,4 | 100,5 | 26,7 | 0,9 | 0,06 | 0,05 | 11 |
| №442 | Сок яблочный | 153 | | 0,9 | 0,18 | 17,82 | 77,4 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,05 | 3,6 |
| | Кондитерские изд/пряники | 19 | | 2,6 | 1,9 | 25,3 | 130,1 | 8,9 | 7,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за полдник | 322 | | 19,284 | 10,97 | 53,85 | 406,66 | 91,6 | 11,684 | 0,144 | 0,26 | 15,424 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| | КЕФИР | 96 | | 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: | 125 | | 5,3 | 3,1 | 29 | 166,5 | 227 | 32,1 | 0,4 | 1,4 | 0 |
| | ИТОГО на весь день | 1486 | | 53,705 | 49,743 | 240,463 | 1610,367 | 704,55 | 51,257 | 0,783 | 1,961 | 57,508 |
| | Исполнитель: | | | Шаповалова М.В. | | | | | | | | |