

25.04.2023

Утверждаю:

М.В. Шкуронат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг		
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>ЗАВТРАК</b>											
№169	Каша молочная Дружба	200	7,39	9,11	32,21	241,56	145,2	2,64	0,16	0,12	1,32
№436	чай с лимоном	200	5	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	6,14
№2	Булка с маслом	29	47	3,672	11,328	25,93	204	13,95	0,93	0,072	0,048
	Итого за завтрак:	445	<b>11,162</b>	<b>20,448</b>	<b>72,5</b>	<b>486,12</b>	<b>173,37</b>	<b>3,93</b>	<b>0,232</b>	<b>0,168</b>	<b>7,46</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Фрукты свежие	70	0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
	Итого за 2 завтрак:	70	<b>0,41</b>	<b>0</b>	<b>11,09</b>	<b>45,32</b>	<b>16,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>16,69</b>
<b>ОБЕД</b>											
		0	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
№84	Суп гороховый	200	6,7	0,6	18,9	119,7	56,21	2,49	0,23	0,07	5
№ 204	Вермишель отварная	150	5,76	0,825	31,14	155,1	7,48	1,21	0,09	0,03	0
№105	мясо в сметанном соусе	60	13,38	12,62	1,7	187,03	19,3	1,8	0,032	0,088	0,384
№376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	Итого за обед:	645	<b>28,53</b>	<b>19,565</b>	<b>105,75</b>	<b>739,23</b>	<b>156,41</b>	<b>8,31</b>	<b>0,364</b>	<b>0,228</b>	<b>9,984</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
№ 342	Овощи тушеные в сметане	150	3,384	7,326	3,4	187,96	30,75	1,386	0,108	0,108	12,204
№256	Котлета рыбная	70	12,85	2,52	4,8	119,3	49,45	0,47	0,024	0,15	0,49
№442	Сок	153	0,9	0,18	17,82	208	12,6	2,52	0,02	0,05	3,6
	Итого за полдник:	373	<b>17,134</b>	<b>10,026</b>	<b>26,02</b>	<b>515,26</b>	<b>92,8</b>	<b>4,376</b>	<b>0,152</b>	<b>0,308</b>	<b>16,294</b>
<b>УЖИН</b>											
	КЕФИР	76	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:	105	<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>1638</b>	<b>62,536</b>	<b>53,139</b>	<b>244,36</b>	<b>1952,43</b>	<b>666,06</b>	<b>48,926</b>	<b>1,148</b>	<b>2,124</b>	<b>50,428</b>
<b>Исполнитель:</b>											
Шаповалова М.В.											