

28.04.2023 г

Утверждаю:



М.В. Шкуронат

Минеральные

Энергетическая ценность, Ккал

Fe

B₁B₂

C

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества			Минеральные		Витамины, мг			
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Fe	B ₁	B ₂	C	
ЗАВТРАК												
№179	Каша рисовая молочная	180		5,15	8,32	28,5	209,88	141,2	1,32	0,05	0,06	1,32
№436	чай с лимоном	200	4	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14
	Булка с маслом и ыром	38	3									
	итого за завтрак:	425		5,25	8,33	42,86	250,44	155,42	1,68	0,05	0,06	7,46
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	фрукты	78		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
	итого за 2 завтрак:	78		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
ОБЕД												
	Суп гречневый(пшениный)	200										
№61	Салат свекольный	50		0,64	3,74	3,9	39,33	43,24	0,33	0,018	0,042	6,31
	Мясо тушеное с картофелем и овощами в соусе	180		9,2	12,04	28,34	251,63	85,6	2,7	0,046	0,019	2,4
№376	Компот из сухофруктов	180		0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	хлеб	49										
	итого за обед:	659		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
№445	Ватрушка с повидлом	100	12									
	Какао-напиток на молоке	180		7,18	6,7	61,4	320,28	36,96	1,62	0,096	0,144	0,348
№41	Морковь тертая	100		1,875	0,15	17,415	75	39,1	1,035	0,09	0,105	7,2
	итого за полдник:	392										
УЖИН												
	ЙОГУРТ	80		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	38		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	итого за ужин	118										
	ИТОГО на весь день	1672		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0
				25,785	25,95	189,465	1058,74	480,72	40,175	0,65	1,72	16,658
Исполнитель:				Шаповалова М.В.								