

Утверждаю:

02.05.2023 г



М.В. Шкуропат

заведующий

| № рецептуры                | Наименование блюда                      | Выход, г    |   | Пищевые вещества |              |               | Минеральные                   |               | Витамины, мг |                |                |               |
|----------------------------|---|-------------|---|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
|                            |   |             |   | Б                | Ж            | У             | Энергетическая ценность, Ккал | Са            | Fe           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С             |
| <b>ЗАВТРАК</b>             |   |             |   |                  |              |               |                               |               |              |                |                |               |
| №112а                      | Каша манная "Шоколадка" молочная        | 180         |   | 5,89             | 4,9          | 27,93         | 173,3                         | 128,86        | 2,3          | 0,18           | 0,23           | 1,32          |
| №436                       | чай с лимоном                           | 200         | 3 | 0,1              | 0,01         | 14,36         | 40,56                         | 14,22         | 0,36         | 0              | 0              | 6,14          |
| №3                         | Булка с маслом и сыром                  | 36          | 2 | 2,7              | 4,29         | 31,5          | 175,6                         | 11,45         | 0,75         | 0,054          | 0,03           | 0,5           |
|                            | Итого за завтрак:                       | 421         |   | <b>8,69</b>      | <b>9,2</b>   | <b>73,79</b>  | <b>389,46</b>                 | <b>154,53</b> | <b>3,41</b>  | <b>0,234</b>   | <b>0,26</b>    | <b>7,96</b>   |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>      |   |             |   |                  |              |               |                               |               |              |                |                |               |
|                            | Фрукты свежие                           | 0           |   | 0                | 0            | 0             | 0                             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0             |
|                            | Итого за 2 завтрак:                     | 0           |   | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>                      | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>      |
| <b>ОБЕД</b>                |   |             |   |                  |              |               |                               |               |              |                |                |               |
| № 38                       | Суп из рыбных консервов                 | 200         |   | 8,6              | 8,4          | 16,325        | 167,25                        | 45,3          | 1,275        | 0,1            | 0,15           | 9,1           |
|                            | Икра кабачковая (салат овощной)         | 0           |   | 1,1              | 5,3          | 4,6           | 71,4                          | 24,6          | 0,42         | 0,012          | 0,03           | 4,2           |
| № 286                      | Голубцы ленивые формованные со сметаной | 180         |   | 11,8             | 12,8         | 28,48         | 279,7                         | 92,55         | 2,81         | 0,09           | 0,16           | 3,59          |
| №376                       | Компот из сухофруктов                   | 200         |   | 0,44             | 0,02         | 27,76         | 113                           | 31,82         | 1,24         | 0              | 0              | 0,4           |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                    | 47          |   | 1,15             | 0,2          | 21,65         | 93                            | 17            | 1,15         | 0              | 0,01           | 0             |
|                            | итого за обед:                          | 627         |   | <b>23,09</b>     | <b>26,72</b> | <b>98,815</b> | <b>724,35</b>                 | <b>211,27</b> | <b>6,895</b> | <b>0,202</b>   | <b>0,35</b>    | <b>17,29</b>  |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |   |             |   |                  |              |               |                               |               |              |                |                |               |
| №186                       | Булочка домашняя                        | 100         |   | 7,18             | 6,7          | 61,4          | 320,28                        | 36,36         | 1,62         | 0,096          | 0,144          | 0,348         |
| №442                       | Сок яблочный                            | 153         |   | 0,9              | 0,18         | 17,82         | 77,4                          | 12,6          | 2,52         | 0,02           | 0,05           | 3,6           |
| №41                        | Морковь тертая                          | 100         |   | 1,875            | 0,15         | 17,415        | 89                            | 39,1          | 1,035        | 0,09           | 0,105          | 7,2           |
|                            | итого за полдник:                       | 353         |   | <b>9,955</b>     | <b>7,03</b>  | <b>96,635</b> | <b>486,68</b>                 | <b>88,06</b>  | <b>5,175</b> | <b>0,206</b>   | <b>0,299</b>   | <b>11,148</b> |
| <b>УЖИН</b>                |   |             |   |                  |              |               |                               |               |              |                |                |               |
|                            | КЕФИР (ЧАЙ)                             | 200         |   | 2,5              | 2,8          | 11            | 78                            | 220           | 24           | 0,3            | 1,4            | 0             |
|                            | Булка                                   | 36          |   | 2,8              | 0,3          | 18            | 88,5                          | 7             | 8,1          | 0,1            | 0              | 0             |
|                            | итого за ужин:                          | 236         |   | <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>1637</b> |   | <b>47,035</b>    | <b>46,05</b> | <b>298,24</b> | <b>1766,99</b>                | <b>680,86</b> | <b>47,58</b> | <b>1,042</b>   | <b>2,309</b>   | <b>36,398</b> |
|                            | Исполнитель:                            |             |   | Шаповалова М.В.  |              |               |                               |               |              |                |                |               |