


07.06.2023 г

Утверждаю:



Заведующий

М.В. Шкурпат

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | | Пищевые вещества | | | | Минеральные | | Витамины, мг | | |
|----------------------------|---|---|-----|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность, Ккал | Ca | Fe | В ₁ | В ₂ | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| №14 | салат из зеленого горошка отварного с растительным маслом | 50 | | 3,00 | 3,60 | 5,10 | 64,80 | 16,28 | 0,43 | 0,20 | 0,12 | 15,16 |
| №219 | Омлет натуральный | 80 | | 5,6 | 11,6 | 4,66 | 146,46 | 59,2 | 1,1 | 0,048 | 0,22 | 0,6 |
| №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 | 30 | 00 | 3,22 | 6,325 | 25,93 | 127,7 | 76,7 | 0,45 | 0,036 | 0,038 | 0,066 |
| Итого за завтрак: | | 365 | | 11,92 | 21,535 | 50,05 | 379,52 | 166,4 | 2,34 | 0,284 | 0,378 | 21,966 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | | 70 | | 0,41 | 0 | 11,09 | 45,32 | 16,48 | 0,21 | 0 | 0,02 | 16,69 |
| Итого за 2 завтрак: | | 70 | | 0,41 | 0 | 11,09 | 45,32 | 16,48 | 0,21 | 0 | 0,02 | 16,69 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| №16 | Салат витаминный | 50 | | 0,7 | 4,3 | 4,7 | 26,22 | 25,15 | 11,4 | 0,02 | 0,6 | 11,4 |
| № 45 | Суп с клецками на курином бульоне | 200 | | 3,7 | 5,82 | 19,15 | 104,75 | 24,6 | 1,075 | 0,12 | 0,075 | 8,25 |
| №167, № | Мясо тушеное с овощами и гречневой кашей | 40 | 130 | 22,67 | 22,62 | 29,25 | 369,52 | 71,25 | 4,54 | 0,22 | 0,19 | 15,42 |
| №316 | Кисель фруктовый/компот из сухофруктов | 200 | | 5,4 | 6,2 | 7,9 | 113,9 | 31,6 | 0,19 | 0,19 | 0,006 | 1,35 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | | 1,15 | 0,2 | 21,65 | 93 | 17 | 1,15 | 0 | 0,01 | 0 |
| Итого за обед: | | 650 | | 33,62 | 39,14 | 82,65 | 707,39 | 169,6 | 18,355 | 0,55 | 0,881 | 36,42 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| №237 | Лапшевник с творогом\оладьи | 80 | | 16,5 | 13,37 | 31,25 | 206 | 147,3 | 0,69 | 0,05 | 0,26 | 0,24 |
| №117 | шоколадная глазурь\повидло | 13 | | 0,45 | 3,58 | 12,7 | 74 | 17,9 | 2,07 | 0,006 | 0,02 | 0,08 |
| №395 | Кофейный напиток\сок | 125 | | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 152 | 13,6 | 0,52 | 0 | 0 | 3,65 |
| Итого за полдник: | | 218 | | 20,07 | 19,61 | 58,13 | 432 | 178,8 | 3,28 | 0,056 | 0,28 | 3,97 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| | кефир\чай | 200 | | 2,5 | 2,8 | 11 | 86 | 220 | 24 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| | Булка | 30 | | 2,8 | 0,3 | 18 | 88,5 | 7 | 8,1 | 0,1 | 0 | 0 |
| Итого за ужин: | | 230 | | 5,3 | 3,1 | 29 | 174,5 | 227 | 32,1 | 0,4 | 1,4 | 0 |
| ИТОГО на весь день | | 1533 | | 71,32 | 83,385 | 230,92 | 1738,73 | 758,28 | 56,285 | 1,29 | 2,959 | 79,046 |
| Исполнитель: | |  Шаповалова М.М. | | | | | | | | | | |