

14.06.2023													Шкуропат М.В.	
№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г			Пищевы			Энергетич еская ценность, Ккал	Минерал			В ₂	С	
					Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁			
	ЗАВТРАК													
№106	Суп молочный с макаронными изделиями	180			7,16	6,22	30,64	272,4	272,4	0,583	0,13	0,372	3,128	
№436	чай с лимоном	200		7	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14	
№2	Булка с маслом	35	5	10	3,672	11,328	25,93	204	13,95	0,93	0,072	0,048	0	
	Итого за завтрак:	437			10,932	17,558	70,93	516,96	300,57	1,873	0,202	0,42	9,268	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Фрукты свежие	100			0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69	
	Итого за 2 завтрак:	100			0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69	
	ОБЕД													
№ 39	Суп с зеленым горошком на курином бульоне с гречками	200			3,725	3,5	19,375	140,65	52,6	1,425	0,175	0,125	14,65	
№ 229	Вареники ленивые со сметанной подливой	100		10	16,74	8,22	16,37	266,09	141,6	0,74	0,07	0,26	0,41	
№254	Кисель молочный	180			0,44	2	32,76	140,4	31,82	1,24	0	0	0,4	
	Гречки	20			1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0	
	итого за обед:	510			22,055	13,92	90,155	640,14	243,02	4,555	0,245	0,395	15,46	
	УПЛОТНЕННЫЙ													
№97	Запеканка картофельная с куриным мясом	150			8,9	20,3	22,45	258	33,46	2,71	0,18	0,16	4,71	
№16	Салат витаминный	50			0,7	4,3	4,7	26,22	25,15	11,4	0,02	0,6	11,4	
№397	Какао-напиток на молоке	180			5,6	5,7	20,1	152,8	99,03	0,63	0,04	0,22	0,97	
	Кондитерские изд./	0			2,3	2,2	22,7	125,1	8,7	0,6	0	0	0	
	итого за полдник:	380			17,5	32,5	69,95	562,12	166,34	15,34	0,24	0,98	17,08	
	УЖИН													
	КЕФИР	65			2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0	
	Булка	4			2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0	
	итого за ужин:	69			5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0	
	ИТОГО на весь день	1496			56,197	67,078	271,125	1931,04	953,41	54,08	1,087	3,215	58,498	
	Исполнитель:													



Шаповалова М.В.

Шаповалова М.В.