

27.07.2023г													
заведующий М.В. Шкуропат													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г			Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг		
					Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Са	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>ЗАВТРАК</b>													
№184	Каша гречневая молочная	180			8,98	9,37	35,51	262,68	128,86	2,3	0,18	0,23	1,32
№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	35	3	8	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
	итого за завтрак:	431			12,3	15,705	75,8	430,94	219,78	3,11	0,216	0,268	7,526
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Фрукты свежие	50			0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
	итого за 2 завтрак:	50			0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
<b>ОБЕД</b>													
№ 68	Свекольник со сметаной	200	5		2,005	1,8	15,9	84,36	11,28	0,5	0,046	0,019	2,4
№164	Плов с мясом	180			9,2	12,04	28,34	251,63	85,6	2,7	0,046	0,019	2,4
№376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	38			1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	итого за обед:	623			12,795	14,06	93,65	541,99	145,7	5,59	0,092	0,048	5,2
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
№254	Суфле рыбное	60			20,82	4,9	0,091	128,31	52,99	1,169	0,119	0,161	0,448
№252	Салат картофельный	120			1,98	6	6,06	86,4	47,808	1,386	0,108	0,108	12,204
№395	Кофейный напиток	180			3,12	2,66	14,18	93,34	13,6	0,52	0	0	3,65
	Пряники	25			2,3	2,2	22,7	125,1	8,7	0,6	0	0	0
	итого за полдник:	385			28,22	15,76	43,031	433,15	123,098	3,675	0,227	0,269	16,302
<b>УЖИН</b>													
	КЕФИР \	93			2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	35			2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	итого за ужин:	128			5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0
	ИТОГО на весь день	1617			59,025	48,625	252,571	1617,9	732,058	44,685	0,935	2,005	45,718
Исполнитель:		Шаповалова М.В.											