

28.07.2023 г

Утверждаю:



заведующий М.В. Шкуронат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг		
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	
<b>ЗАВТРАК</b>												
№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	40	38									
	итого за завтрак:	435		5,25	8,33	42,86	250,44	155,42	1,68	0,05	0,06	7,46
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
	фрукты	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>												
	Суп гречневый(пшениный)	200										
№61	Салат из овощей	50		0,64	3,74	3,9	39,33	43,24	0,33	0,018	0,042	6,31
	Мясо(кур) 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	200		200	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	хлеб	44										
	итого за обед:	674		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
№445	Ватрушка с творогом	100	30									
				7,18	6,7	61,4	320,28	36,96	1,62	0,096	0,144	0,348
	Какао-напиток на молоке	180										
№41	Морковь тертая	110		1,875	0,15	17,415	75	39,1	1,035	0,09	0,105	7,2
	итого за полдник:	420										
<b>УЖИН</b>												
	кефир	107		2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	40		2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	итого за ужин	147										
	<b>ИТОГО на весь день</b>	<b>1726</b>		<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>225,345</b>	<b>25,95</b>	<b>189,465</b>	<b>1058,74</b>	<b>480,72</b>	<b>40,175</b>	<b>0,65</b>	<b>1,72</b>	<b>16,658</b>
Исполнитель:				Шаповалова М.В.								