Утверждаю:

03.08.2023г

заведующий М.В. Шкуропат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг		
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
	ЗАВТРАК										
№ 112	**Каша маанная молочная**	**180**	6,07	8,18	27,32	207,24	139,92	1,32	0,08	0,09	12,32
№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**	**28 3**	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
	Итого за завтрак:	416	**9,39**	**14,515**	**67,61**	**375,5**	**230,84**	**2,13**	**0,116**	**0,128**	**18,526**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	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**
	ОБЕД										
№89	**Салат из кукурузы с луком**	**50**	1,95	2,3	19,3	59,5	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
№ 67	**Щи со сметаной 200/10**	**200 5**	1,75	9,875	16,475	100,75	43,325	0,8	0,05	0,05	18,475
№ 277	**Гуляш из мяса в молочном соусе**	**45**	9,023	8,133	2,296	109,373	16,275	0,693	0,021	0,063	0,483
№ 299	**Каша перловая рассыпчатая**	**130**	5,418	0,63	2,522	186,084	22,09	1,04	0,04	0,02	0
№376	**Компот из яблок**	**200**	0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	**31**	1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	Итого за обед	661	**19,731**	**21,158**	**90,003**	**661,707**	**155,11**	**5,343**	**0,123**	**0,173**	**23,558**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
№249	**Рыба по-польски**	**50**	14,184	3,69	2,33	98,66	43,4	0,864	0,064	0,16	0,824
№45	**Салат овощной с растительным маслом**	**50**	1,6	5,2	8,4	100,5	26,7	0,9	0,06	0,05	11
№442	**Сок**	**150**	0,9	0,18	17,82	77,4	12,6	2,52	0,02	0,05	3,6
	Кондитерские изд//печенье	**0**	2,6	1,9	25,3	130,1	8,9	7,4	0	0	0
	Итого за полдник	250	**19,284**	**10,97**	**53,85**	**406,66**	**91,6**	**11,684**	**0,144**	**0,26**	**15,424**
	УЖИН										
	КЕФИР	**100**	2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	**28**	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	**1505**	**54,115**	**49,743**	**251,553**	**1655,687**	**721,03**	**51,467**	**0,783**	**1,981**	**74,198**

Исполнитель: **Шаповалова М.В.**