

Утверждаю:

08.08.2023



М.В. Шкуропат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества				Минеральные		Витамины, мг		
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>ЗАВТРАК</b>												
№169	Каша молочная Дружба	200	6	7,39	9,11	32,21	241,56	145,2	2,64	0,16	0,12	1,32
№436	чай с лимоном	200	6	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14
№2	Булка с маслом	30	4	3,672	11,328	25,93	204	13,95	0,93	0,072	0,048	0
	Итого за завтрак:	440		11,162	20,448	72,5	486,12	173,37	3,93	0,232	0,168	7,46
<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:	0		0,41	0	11,09	45,32	16,48	0,21	0	0,02	16,69
<b>ОБЕД</b>												
		0		1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
№84	Суп гороховый	200		6,7	0,6	18,9	119,7	56,21	2,49	0,23	0,07	5
№ 204	Вермишель отварная	150		5,76	0,825	31,14	155,1	7,48	1,21	0,09	0,03	0
№105	мясо(сердце) в сметаном соусе()	60		13,38	12,62	1,7	187,03	19,3	1,8	0,032	0,088	0,384
	Салат овощной	50		1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
№376	Компот	200		0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	32		1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	Итого за обед:	692		29,63	24,865	110,35	810,63	181,01	8,73	0,376	0,258	14,184
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
№	Овощи тушенные в	150		3,384	7,326	3,4	187,96	30,75	1,386	0,108	0,108	12,204
№256	Котлета рыбная	70		12,85	2,52	4,8	119,3	49,45	0,47	0,024	0,15	0,49
№442	Сок	157		0,9	0,18	17,82	208	12,6	2,52	0,02	0,05	3,6
	Итого за полдник:	377		17,134	10,026	26,02	515,26	92,8	4,376	0,152	0,308	16,294
<b>УЖИН</b>												
	КЕФИР	78		2,5	2,8	11	78	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:	108		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0
	<b>ИТОГО на весь день</b>	<b>1617</b>		<b>63,636</b>	<b>58,439</b>	<b>248,96</b>	<b>2023,83</b>	<b>690,66</b>	<b>49,346</b>	<b>1,16</b>	<b>2,154</b>	<b>54,628</b>

Исполнитель:

Шаповалова М.В.