

24.08.2023г

Утверждаю:

заведующий М.В. Шкуропат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества						Витамины, мг		
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные		В ₁	В ₂	С
								Са	Fe			
ЗАВТРАК												
№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	30	4	3,22	6,325	25,93	127,7	76,7	0,45	0,036	0,038	0,066
	итого за завтрак::	419		12,3	15,705	75,8	430,94	219,78	3,11	0,216	0,268	7,526
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Фрукты свежие	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за 2 завтрак:	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД												
№ 68	Свекольник со сметаной	200	4	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
№83				0,64	3,74	3,9	39,33	43,24	0,33	0,018	0,042	6,31
№376	Компот из сухофруктов	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:	616		13,435	17,8	97,55	581,32	188,94	5,92	0,11	0,09	11,51
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
№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 с зеленым горошком	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
	Вафли	21		2,3	2,2	22,7	125,1	8,7	0,6	0	0	0
	итого за полдник:	381		28,22	15,76	43,031	433,15	123,098	3,675	0,227	0,269	16,302
УЖИН												
	КЕФИР \	60		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:	90		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0
	ИТОГО на весь день	1506		59,255	52,365	245,381	1611,91	758,818	44,805	0,953	2,027	35,338
Исполнитель:		Шаповалова М.В.										