



Утверждаю:

28.08.2023

М.В. Шкуропат

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг		Витамины, мг					
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С			
	ЗАВТРАК												
№204	Макароны с маслом сливочным и сахаром	130	3	8	5,76	9,9	26,3	214,7	69,4	0,93	0,04	0,08	0,52
№436	чай с лимоном	200		8	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14
№2	Булка с маслом	27	4		2,7	8,4	16,4	153	10,25	6,25	0,05	0,06	0
	Итого за завтрак:	380			8,56	18,31	57,06	408,26	93,87	7,54	0,09	0,14	6,66
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	фрукты	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												
№18	Салат овощной с растительным маслом	50			0,79	4,26	1,3	47,3	43,24	0,33	0,018	0,042	6,31
№ 76	Рассольник со сметаной на с/м	200		7	6,6	8,4	14,325	167,25	45,3	1,275	0,1	0,15	9,1
№ 281	Котлета мясная натуральная рубленая, запеченная с молочным соусом	50			7,54	9,506	7,364	149,331	57,281	0,714	0,049	0,091	0,196
№ 54	Картофель и овощи , тушеные в соусе	130			3,384	7,326	25,67	147,96	47,808	1,386	0,108	0,108	12,204
№376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	29			1,15	0,2	21,65	93	17	1,15	0	0,01	0
	итого за обед:	666			19,904	29,712	98,069	717,841	242,449	6,095	0,275	0,401	28,21
	ПОЛДНИК												
№240	Булочка домашняя	100			11,8	8,7	12,9	205,7	200,17	0,59	0,058	0,233	0,472
№117	Булочка домашняя	100			7,18	6,7	61,4	320,28	36,36	1,62	0,096	0,144	0,348
№395	Сок яблочный	150			0,9	0,18	17,82	77,4	12,6	2,52	0,02	0,05	3,6
	Морковь тертая	100			1,875	0,15	17,415	89	39,1	1,035	0,09	0,105	7,2
	итого за полдник:	450			21,755	15,73	109,535	692,38	288,23	5,765	0,264	0,532	11,62
	УЖИН												
	ЧАЙ	200			2,5	2,8	11	78	220	24	0,3	1,4	0
	Булка	27			2,8	0,3	18	88,5	7	8,1	0,1	0	0
	итого за ужин:	227			5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0
	ИТОГО на весь день	1723			55,519	66,852	293,664	1984,981	851,549	51,5	1,029	2,473	46,49

Исполнитель

Шаповало М.В.