

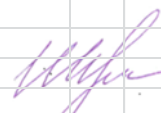
Утверждаю:

29.08.2023 г



М.В. Шкуропат

заведующий

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
ЗАВТРАК												
№112а	Каша манная "Шоколадка" молочная	180		5,89	4,9	27,93	173,3	128,86	2,3	0,18	0,23	1,32
№436	чай с лимоном	200	4	0,1	0,01	14,36	40,56	14,22	0,36	0	0	6,14
№3	Булка с маслом	30	3	2,7	4,29	31,5	175,6	11,45	0,75	0,054	0,03	0,5
	Итого за завтрак:	417		8,69	9,2	73,79	389,46	154,53	3,41	0,234	0,26	7,96
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												
№ 38	Суп из рыбных консервов	200		8,6	8,4	16,325	167,25	45,3	1,275	0,1	0,15	9,1
				1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
№ 286	Голубцы ленивые формованные со сметаной	180	5	11,8	12,8	28,48	279,7	92,55	2,81	0,09	0,16	3,59
№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:	617		23,09	26,72	98,815	724,35	211,27	6,895	0,202	0,35	17,29
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
№186	Пудинг творожный	100		11,8	8,7	12,9	205,7	200,17	0,59	0,058	0,233	0,472
№442	шоколадная глазурь	150		0,45	3,58	12,7	73,96	17,9	2,07	0,006	0,02	0,08
№41	Кофейный напиток	100		3,12	2,66	14,18	93,34	13,6	0,52	0	0	3,65
	Вафли /	21		2,6	1,9	25,3	130,1	8,9	7,4	0	0	0
	итого за полдник:	350		15,37	14,94	39,78	373	231,67	3,18	0,064	0,253	4,202
УЖИН												
	КЕФИР	65		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:	95		5,3	3,1	29	166,5	227	32,1	0,4	1,4	0
	ИТОГО на весь день	1479		52,45	53,96	241,385	1653,31	824,47	45,585	0,9	2,263	29,452
Исполнитель:				Шаповалова М.В.								