УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 3 день, 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 40 | 2,83 | 4,48 | 17,23 | 120,70 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 8 | 1,80 | 2,29 | 0 | 28,25 | 0,70 | 14 |
| Каша пшенная жидкая | 150 | 5,32 | 6,84 | 25,97 | 187,28 | 1,09 | 273 |
| Чай с молоком | 160 | 2,52 | 2,14 | 11,55 | 76,17 | 1,13 | 413 |
| ЗАВТРАК - 2 | Яблоки | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 10,00 | 386 |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 6,27 | 5,01 | 13,44 | 124,37 | 6,48 | 154 |
| Котлеты или биточки рыбные | 50 | 10,72 | 3,84 | 8,57 | 152,12 | 0,12 | 271 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,65 | 1,00 | 16,97 | 87,79 | 3,80 | 339 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 10,16 | 531 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Вафли | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 177,00 | 0,00 | 0/3 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,40 | 1,21 | 412 |
| УЖИН | Сырники из творога с повидлом или вареньем | 200 | 16,54 | 20,26 | 24,41 | 332,51 | 0,19 | 245 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1568** | **53,46** | **48,22** | **205,35** | **1503,81** | **34,88** |  |