УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 4 день, 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 40 | 2,37 | 0,29 | 20,69 | 95,02 | 0,09 | 2 |
| Каша манная жидкая | 150 | 2,84 | 6,63 | 43,24 | 171,84 | 1,03 | 268 |
| Какао с молоком | 160 | 2,65 | 2,26 | 11,02 | 75,64 | 1,28 | 416 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 46,37 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Борщ | 150 | 4,72 | 7,72 | 13,84 | 152,22 | 2,76 | 63 |
| Печень, тушеная в соусе | 50 | 10,33 | 9,06 | 6,69 | 197,46 | 7,34 | 299 |
| Макароны отварные | 110 | 4,81 | 2,57 | 30,80 | 165,68 | 0,00 | 297 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 0,09 | 0,09 | 8,88 | 37,12 | 3,00 | 390 |
| 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 | Булочка домашняя | 35 | 2,58 | 1,80 | 18,24 | 99,81 | 0,00 | 452 |
| Йогурт | 165 | 4,62 | 4,13 | 7,44 | 93,24 | 0,00 | 420 |
| УЖИН | Омлет натуральный | 200 | 11,04 | 12,38 | 2,40 | 165,36 | 0,50 | 229 |
| 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** |  | **1560** | **49,23** | **47,34** | **198,47** | **1415,30** | **51,00** |  |