УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 5 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 | 0,00 | 28,25 | 0,70 | 14 |
| Каша овсяная «Геркулес» вязкая | 150 | 5,06 | 7,45 | 21,66 | 174,47 | 1,06 | 253 |
| Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,35 | 1,94 | 11,02 | 71,47 | 1,17 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток лимонный | 100 | 0,07 | 0,01 | 9,91 | 41,34 | 1,29 | 436 |
| ОБЕД | Суп картофельный с клецками | 150 | 7,19 | 7,28 | 18,77 | 169,51 | 3,63 | 91 |
| Плов | 160 | 9,28 | 16,48 | 34,11 | 321,96 | 0,26 | 375 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 150 | 0,08 | 0,05 | 23,00 | 90,52 | 10,07 | 517 |
| 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 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,50 | 208,50 | 0,00 | 0/2 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| УЖИН | Салат «Степной» из разных овощей | 45 | 0,68 | 4,60 | 3,55 | 58,53 | 12,16 | 30 |
| Суп с рыбными консервами | 155 | 5,36 | 2,89 | 15,53 | 109,86 | 4,35 | 87 |
| 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** | **41,40** | **52,68** | **223,93** | **1537,74** | **34,69** |  |