УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 10 день, 2 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 | 50 | 3,17 | 4,40 | 25,49 | 154,38 | 0,11 | 2 |
| Каша ячневая | 200 | 6,68 | 11,95 | 27,60 | 245,63 | 1,31 | 250 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,93 | 2,43 | 12,06 | 82,45 | 1,46 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток лимонный | 100 | 0,07 | 0,01 | 9,91 | 41,34 | 1,29 | 436 |
| ОБЕД | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 180 | 6,70 | 9,96 | 15,65 | 179,56 | 9,02 | 56 |
| Котлеты, биточки, шницели | 70 | 17,60 | 12,41 | 13,43 | 216,12 | 1,31 | 271 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,49 | 9,43 | 24,76 | 205,65 | 0,00 | 181 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,08 | 0,00 | 22,44 | 90,02 | 18,08 | 517 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Вафли | 70 | 1,96 | 2,31 | 54,11 | 247,80 | 0,00 | 0/3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| УЖИН | Свекла отварная с сахаром | 60 | 0,87 | 0,06 | 8,02 | 36,05 | 1,46 | 35 |
| Суп «Харчо» | 165 | 1,24 | 7,84 | 9,51 | 113,83 | 7,10 | 402 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1895** | **50,92** | **46,92** | **220,21** | **1419,42** | **35,42** |  |