УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 2 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 | 50 | 3,17 | 4,40 | 25,49 | 154,38 | 0,11 | 2 |
| Каша пшеничная жидкая | 200 | 8,44 | 13,16 | 30,54 | 275,66 | 1,33 | 270 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,34 | 3,64 | 14,38 | 76,71 | 1,46 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 108,64 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 7,83 | 8,16 | 24,47 | 162,81 | 5,54 | 87 |
| Голубцы ленивые | 160 | 12,59 | 12,49 | 12,54 | 213,95 | 10,71 | 315 |
| Соус сметанный с томатом | 40 | 0,80 | 2,22 | 3,02 | 35,47 | 1,80 | 352 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,08 | 0,00 | 22,44 | 90,02 | 0,08 | 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 | Печенье | 70 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,90 | 0,00 | 0/2 |
| Ряженка | 200 | 5,63 | 4,85 | 8,15 | 104,76 | 0,60 | 420 |
| УЖИН | Рагу из овощей | 225 | 4,32 | 7,54 | 24,18 | 183,41 | 6,26 | 148 |
| Чай с сахаром | 200 | 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** | **56,55** | **63,83** | **258,38** | **1810,95** | **57,35** |  |