УТВЕРЖДАЮ

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 50 | 3,63 | 4,58 | 22,14 | 144,50 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,95 | 3,74 | 0,00 | 28,25 | 1,05 | 14 |
| Каша пшенная жидкая | 200 | 6,16 | 7,22 | 39,82 | 209,41 | 1,45 | 273 |
| Чай с молоком | 200 | 3,15 | 2,68 | 14,44 | 95,21 | 1,41 | 413 |
| ЗАВТРАК - 2 | Яблоки | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 10,00 | 386 |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 5,85 | 6,01 | 15,83 | 121,32 | 7,78 | 154 |
| Котлеты или биточки рыбные | 70 | 15,98 | 5,20 | 15,42 | 143,04 | 0,17 | 271 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,87 | 5,05 | 18,59 | 131,54 | 4,49 | 339 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 12,19 | 531 |
| 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 лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 8,52 | 35,28 | 10,45 | 412 |
| УЖИН | Сырники из творога с повидлом или вареньем | 225 | 17,07 | 21,35 | 33,26 | 481,23 | 0,21 | 245 |
| 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** |  | **1907** | **63,92** | **58,91** | **268,30** | **1866,37** | **49,20** |  |