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 | 50 | 3,14 | 0,39 | 25,45 | 118,10 | 0,11 | 2 |
| Каша манная жидкая | 200 | 3,57 | 11,86 | 37,65 | 243,88 | 1,37 | 268 |
| Какао с молоком | 200 | 2,96 | 2,52 | 11,50 | 81,15 | 1,60 | 416 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 46,37 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Борщ | 180 | 3,93 | 8,80 | 24,69 | 166,32 | 3,31 | 63 |
| Печень, тушеная в соусе | 70 | 16,04 | 12,39 | 14,20 | 237,61 | 10,28 | 299 |
| Макароны отварные | 130 | 5,37 | 4,64 | 49,23 | 200,21 | 0,00 | 297 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,09 | 0,09 | 8,88 | 37,12 | 3,60 | 390 |
| 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 | Булочка домашняя | 70 | 5,16 | 3,60 | 36,46 | 199,63 | 0,00 | 452 |
| Йогурт | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 0,00 | 420 |
| УЖИН | Омлет натуральный | 225 | 16,01 | 17,93 | 2,68 | 236,23 | 0,56 | 229 |
| 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** | **65,97** | **67,73** | **260,85** | **1823,22** | **55,83** |  |