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 | 50 | 3,63 | 4,58 | 22,14 | 144,50 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,95 | 3,74 | 0,00 | 46,25 | 1,05 | 14 |
| Каша овсяная «Геркулес» вязкая | 200 | 5,83 | 7,94 | 24,53 | 193,37 | 1,41 | 253 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,65 | 2,18 | 11,59 | 77,21 | 1,46 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток лимонный | 100 | 0,07 | 0,01 | 9,91 | 41,34 | 1,29 | 436 |
| ОБЕД | Суп картофельный с клецками | 180 | 7,55 | 8,39 | 21,15 | 190,51 | 3,63 | 91 |
| Плов | 200 | 11,85 | 22,75 | 37,76 | 403,43 | 0,33 | 375 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,08 | 0,00 | 22,44 | 90,02 | 12,08 | 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 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| УЖИН | Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 0,88 | 6,10 | 4,73 | 77,91 | 16,21 | 30 |
| Суп с рыбными консервами | 165 | 7,27 | 3,97 | 16,58 | 131,51 | 4,63 | 87 |
| 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** |  | **1907** | **51,88** | **66,93** | **260,72** | **1858,62** | **42,09** |  |