

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 | 40 | 2,37 | 0,29 | 20,69 | 95,02 | 0,09 | 2 |
| | Каша пшеничная жидкая | 150 | 5,16 | 6,70 | 23,24 | 174,36 | 1,00 | 270 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,63 | 2,18 | 11,49 | 76,71 | 1,17 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 46,37 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 7,76 | 7,09 | 13,98 | 150,88 | 4,62 | 87 |
| | Голубцы ленивые | 120 | 14,11 | 18,84 | 12,54 | 272,02 | 8,03 | 315 |
| | Соус сметанный с томатом | 40 | 0,54 | 0,77 | 2,58 | 19,46 | 1,80 | 352 |
| | Кисель из повидла, джема, варенья | 150 | 0,08 | 0,05 | 23,00 | 90,52 | 0,07 | 517 |
| | Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,00 | 0/2 |
| | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81,00 | 0,45 | 420 |
| УЖИН | Рагу из овощей | 200 | 4,11 | 2,96 | 22,50 | 134,47 | 5,56 | 148 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ИТОГО | | 1560 | 48,04 | 47,94 | 208,75 | 1464,85 | 57,49 | |