

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	40	2,37	0,29	20,69	95,02	0,09	2
	Каша манная жидкая	150	2,84	6,63	43,24	171,84	1,03	268
	Какао с молоком	160	2,65	2,26	11,02	75,64	1,28	416
ЗАВТРАК - 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,23	0,10	10,06	46,37	35,00	538
ОБЕД	Борщ	150	4,72	7,72	13,84	152,22	2,76	63
	Печень, тушеная в соусе	50	10,33	9,06	6,69	197,46	7,34	299
	Макароны отварные	110	4,81	2,57	30,80	165,68	0,00	297
	Компот из свежих плодов	150	0,09	0,09	8,88	37,12	3,00	390
	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	Булочка домашняя	35	2,58	1,80	18,24	99,81	0,00	452
	Йогурт	165	4,62	4,13	7,44	93,24	0,00	420
УЖИН	Омлет натуральный	200	11,04	12,38	2,40	165,36	0,50	229
	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
<b>ИТОГО</b>		<b>1560</b>	<b>49,23</b>	<b>47,34</b>	<b>198,47</b>	<b>1415,30</b>	<b>51,00</b>	