

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	2,44	0,30	21,33	97,96	0,09	2
	Каша манная молочная	150	4,67	5,58	23,20	161,20	1,03	268
	Какао с молоком	160	3,15	3,24	12,51	92,90	1,20	416
ЗАВТРАК - 2	Напиток плодов шиповника	100	0,23	0,10	10,27	47,31	28,56	441
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	5,69	7,65	11,44	134,57	9,90	64
	Мясо тушеное с овощами в соусе	50	3,79	3,97	13,48	64,80	3,41	290
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,15	0,49	21,41	106,62	0,00	297
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,95	8,08	390
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	115
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	1,43	0,99	20,05	55,00	0,00	467
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
УЖИН	Салат «Степной» из разных овощей	45	0,67	18,55	4,85	63,77	3,05	30
	Омлет натуральный	155	13,92	4,61	0,15	332,81	0,00	229
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	115
<b>ИТОГО</b>		<b>1560</b>	<b>45,26</b>	<b>46,34</b>	<b>198,70</b>	<b>1427,42</b>	<b>55,81</b>	