

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	3,17	4,40	25,49	154,38	0,11	2
	Каша манная молочная	200	6,23	7,44	30,93	214,93	1,37	268
	Какао с молоком	200	4,20	4,32	16,68	123,87	1,60	416
ЗАВТРАК - 2	Напиток из шиповника	100	0,23	0,10	10,27	47,31	28,56	441
ОБЕД	Борщ с картофелем	180	6,83	9,18	13,73	161,48	11,88	64
	Мясо тушеное с овощами в соусе	70	5,30	5,55	9,88	90,72	4,78	290
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,57	25,30	126,01	0,00	297
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88,74	8,08	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	5,08	5,63	43,50	245,18	0,00	452
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
УЖИН	Салат «Степной» из разных овощей	65	0,68	4,38	4,22	59,46	3,32	30
	Омлет натуральный	165	16,36	22,93	11,41	386,70	0,00	229
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Хлеб ржаной	25	0,41	0,08	2,09	10,88	0,00	115
<b>ИТОГО</b>		<b>1915</b>	<b>57,09</b>	<b>65,07</b>	<b>255,79</b>	<b>1890,49</b>	<b>57,00</b>	