

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 5														
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08	№ 100
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				7,99	10,85	11,29	16,28	35,64	41,82	265	349	1,78	2,25	
2 Завтрак:	Бананы	55	55	0,83	0,83	0,28	0,28	11,55	11,55	53	53	5,5	5,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		375	455	0,83	0,83	0,28	0,28	11,55	11,55	53	53	5,5	5,5	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	45	0,29	0,44	1,84	2,76	0,92	1,38	21,4	32,1	5,73	8,6	№ 15
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54	№ 79
	Мясо куриное тушеное с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	табл № 25
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	Табл № 1
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		539	740	13,69	18,11	14,47	19,35	77,87	102,82	442,42	620,95	15,63	20,17	
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Варенец	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61	
Итого за день:				36,16	47,41	35,82	48,85	137,67	182,17	955,42	1307	24,24	29,53	

Рекомендуется

Отклонения

36

0,16

46

1,41

40

-4,18

51

-2,15

141

-3,33

196

-13,83

975

-19,58

1350

-43,05

28

-3,76

32

-2,47

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 326459593998036164904908630724619881330344882927

Владелец Трегубова Марина Евгеньевна

Действителен с 26.07.2023 по 25.07.2024