

	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
Прием пищи				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 10														
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,37	3,55	25,7	38,5	2,2	3,3	№57
	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
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,43	10,64	17,12	22,76	31,34	35,5	318,7	374,9	3,49	4,88	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Итого 2 Завтрак:		445	545	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	1,3	1,95	3,17	3,56	17,94	26,91	2,5	3,3	№ 20
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6	№ 95
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4	№ 322
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	№ 354
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	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:		540	735	13,49	19,13	10,54	14,91	78,99	115,19	379,84	605,56	26,24	37,55	
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:				37,53	48,35	37,44	50,61	141,12	194,85	969,54	1340,5	34,66	47,64	
Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Отклонения				1.53	2.35	-2.56	-0.39	0.12	-1.15	-5.46	-9.54	6.66	15.64	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 326459593998036164904908630724619881330344882927

Владелец Трегубова Марина Евгеньевна

Действителен с 26.07.2023 по 25.07.2024