

Согласовано

Директор

Т.И. Погова

9

Киселев Г.А.

Утверждаю

31.03.2023

10 день



| Сборник рецептур     | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |            |                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |            |                                                              |              |                  |         |             |                               |
| 2004                 | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101                | 200          | 7,1              | 5,7     | 32,6        | 210,0                         |
| 2011                 | 338        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                  | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          |
| 2011                 | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д                                         | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|                      |            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                                              |              | 10,8             | 6,5     | 77,2        | 413,6                         |
| Обед                 |            |                                                              |              |                  |         |             |                               |
|                      |            | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                                              | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          |
| 2011                 | 87         | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47                     | 200          | 1,5              | 3,5     | 7,6         | 68,8                          |
| 2004                 | 455        | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455 | 90           | 8,0              | 7,9     | 12,1        | 151,2                         |
| 2004                 | 516        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516                     | 150          | 5,5              | 4,3     | 34,0        | 195,8                         |
| 2004                 | 639        | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639                          | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,3                          |
|                      |            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
|                      |            | ХЛЕБ ПЕЧЕНАТЫЙ                                               | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                                              |              | 21,8             | 16,4    | 115,2       | 696,6                         |
| Всего за день:       |            |                                                              |              | 32,6             | 22,9    | 192,4       | 1110,2                        |