

УТВЕРЖДАЮ

11.03.2024

\_\_\_\_\_ Е.Н. Букреева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	- Вегетарианский плов с курагой	160	10,4	9,31	21,88	226,0	11
	- Чай с сахаром	200	4,2	3,6	17,28	118,25	14
	- Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	13,1	1,2	19,9	105,0	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>27,7</b>	<b>14,11</b>	<b>59,06</b>	<b>449,25</b>	
2 ЗАВТРАК	- Яблоко	32	0,46	0	11,96	51,75	52
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>			<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>	
ОБЕД	- Салат из консервированной кукурузы	35	0,4	2,8	2,8	38,8	59
	- Куриный бульон с гренками	250	3,9	5,7	22,3	129,0	25
	-Отварные макароны с котлетой из мяса кур	100/70	20,18	14,04	52,16	416,2	49/94
	- Компот из изюма	200	0,43	0,18	27,84	114,66	107
	- Хлеб ржаной	39	2,64	0,48	13,36	69,6	44
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,55</b>	<b>23,2</b>	<b>118,46</b>	<b>768,26</b>	
ПОЛДНИК	-Сок фруктовый (яблочный)	161	0,2	0	14,0	28,0	19
	Хлеб пшеничный	29	4,0	4,9	17,0	142,0	43
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>4,2</b>	<b>4,9</b>	<b>31,0</b>	<b>170,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>59,91</b>	<b>42,21</b>	<b>220,48</b>	<b>1439,26</b>	<b>Итого: 88,40</b>

