

Неделя ВТОРАЯ -СРЕДА

Зимний период																
ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ ВОСЬМОЙ	Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С		№ рецептуры	
					Б		Ж		У				1,5-3г	3-7л		С
					1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л						
ЗАВТРАК	Суп молочный с ячневой крупой		150.00	200	5.19	6.92	5.54	7.38	17.69	23.58	141.00	188.00	0.88	1.17	Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для ЛОУ 2013г. Релиз А.Я. Пеневадова № 170	
	чай с молоком		150.00	180	1.32	1.57	1.50	1.79	11.19	14.61	63.00	80.00	0.61	0.73		
	Хлеб пшеничный		35.00	50	2.30	2.50	0.28	0.40	23.72	32.40	119.53	143.20	0.05	0.06		
	Повидло		10.00	12												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345.00	442	8.81	10.99	7.32	9.57	52.60	70.59	323.53	411.20	1.54	1.96	№ 535	
	Кисломолочный напиток		150.00	180	4.35	5.22	4.80	5.76	6.00	7.20	88.50	106.20	1.05	1.26		
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		150.00	180	4.35	5.22	4.80	5.76	6.00	7.20	88.50	106.20	1.05	1.26		
	Свекольник со сметаной		129.00	214	2.02	3.37	2.69	4.49	6.61	11.02	66.07	110.11	4.78	7.97		
ОБЕД	Жаркое по-домашнему		180.00	200	11.17	12.41	10.21	11.34	15.21	16.90	202.50	225.00	8.38	9.31	№ 136 № 347 № 112,113 № 243 М.И. Снитур	
	Соленый огурец		55.00	60	0.59	0.48	0.07	0.06	1.83	1.50	10.27	8.40	7.33	6.00		
	Компот яблочный		150.00	200	0.10	0.18	4.06	0.18	37.48	58.10	56.58	72.61	3.38	5.85		
	Хлеб пшеничный		20.00	20	1.58	1.58	0.20	0.20	9.66	9.66	46.76	46.76	0.00	0.00		
	Хлеб ржано-пшеничный		40.00	50	3.30	3.00	0.60	0.50	16.70	22.17	87.00	94.50	0.00	0.00		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		574.00	744	18.76	21.02	17.83	16.77	87.49	119.35	469.18	557.38	23.87	29.13		
	Рагу из овощей		220.00	250	3.50	3.98	3.00	3.41	17.63	20.03	120.52	136.96	20.44	23.23		
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом		60.00	70	3.86	4.50	3.06	3.57	28.95	33.78	170.00	198.33	0.19	0.22	№ 201 № 558,559 № к/к	
	Сок фруктовый		167.00	167	0.95	0.95	0.07	0.07	18.23	18.23	71.32	71.32	6.80	6.80		
	Хлеб пшеничный		20.00	20	1.58	1.58	0.20	0.20	9.66	9.66	46.76	46.76	0.00	0.00		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		467.00	507	9.89	11.01	6.33	7.25	74.47	81.70	408.60	453.37	27.43	30.25		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1536.00	1873	41.81	48.24	36.28	39.35	220.56	278.84	1289.81	1528.15	53.89	62.60		