

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка
Л.В. Кулагина

10 января 2023 год сад

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц, калл	Вит.С	№ рец
<i>Завтрак</i>							
Каша геркулесовая молочная жидкая	160	4,32	7,4	15,27	153,68		69
Какао с молоком	200	4,3	4,56	14,53	115,7		416
Батон	25	2,92	6,1	1,922	141		1
Масло сливочное	5						
Итого	390	11,54	18,06	31,722	410,38		
<i>2 Завтрак</i>							
Снежок	180	3,78	3,5	15,12	130,54		420
Итого	180	3,78	3,5	15,12	130,54		
<i>Обед</i>							
Салат из свеклы	60	0,62	0,05	3,81	26,16		42
Рассольник на кур/бульоне, со сметаной	250	2,68	2,84	17,14	104,75		82
Голубцы ленивые	180	10,33	9,55	12,04	185,09		315
Компот из свежих фруктов+ вит С	200	0,16	0,16	23,88	97,4		390
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	740	17,09	13,2	73,57	500,4		
<i>Улотненный полдник</i>							
Рыба, запеченная с овощами	70	12,80	6,48	1,24	132,57		283
Сок	180	0,5		10,1	42,66		418
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5		147
Итого	290	17,25	6,98	35,49	292,73		
Всего за день	1600	49,66	41,74	155,9	1334,05		

Подпись:



Тимаева О.Н