

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка

Л.В. Кулагина

13 января 2023 год сад

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Энц, калл	Вит. С	№ рец
Завтрак							
Каша пшенная жидкая молочная	200	7,3	9	33,7	245		185
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93		395
Батон	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Сыр порционно	10	2,32	2,95		36		7
Итого	440	15,11	14,92	62,36	444,5		
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,66		399
Итого	100	0,5	0	10,1	42,66		
Обед							
Салат из кукурузы с луком	60	1,65	3,57	7,17	59,52		12
Суп овощной со сметаной	200	4,87	7,12	27,87	161,25		73
Гуляш из отварного мяса	70	10,29	8,27	2,64	126		293
Пюре картофельное	130	3,66	5,03	27,84	161,5		339
Компот из сухофруктов+Свит	200	0,44	0,02	27,77	113		376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	710	24,21	24,61	109,99	708,27		
Уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	120	13,89	7,84	55,99	292,76		441
Йогурт питьевой	140	4,2	3,22	6,3	100,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		368
Итого	360	18,49	11,46	72,09	437,56		
Всего за день	1610	58,31	50,99	254,54	1632,99		

Подпись:



Тимаева О.Н