

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка

Л.В. Кулагина

16 января 2023 год

САД

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Энц. калл	Вит. С	№ рец
Завтрак							
Каша жидкая молочная из смеси круп "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16		185
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93		395
Бутерброд с повидлом (повидло)	30 10	2,49	0,3	27,56	141,82		
Итого	440	11,93	13,15	68,07	457,98		
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,66		399
Итого	100	0,5	0	10,1	42,66		
Обед							
Винегрет овощной	60	1,49	3,2	9,78	68,87		146
Щи на м/б из свежей капусты со сметаной	200	3,01	6,87	21,22	154,4		34
Макаронник с мясом	200	17,03	14	31,3	291,8		292
Компот из свежих фруктов+ вит С	200	7,76	7,76	17,86	69,38		124
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	710	32,59	32,43	96,86	671,45		
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	120	7,05	13,58	1,01	187,4		90
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		368
Батон	45	2,1	0,6	11,5	80,12		3
Итого	445	9,61	14,6	32,3	351,52		
Всего за день	1695	54,63	60,18	207,33	1523,61		

Подпись:



Тимаева О.Н