

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка

Л.В. Кулагина

30 января 2023 год

ясли

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц. калл	Вит. С	№ рец
<i>бдень</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая молочная из смеси круп "Дружба"	150	4,48	4,1	12,81	106,2		94
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		395
Бутерброд с повидлом	20	1,58	0,2	9,66	47		
(повидло)	10			6,1	24,4		
Итого	330	8,4	6,3	39,2	247,6		
<i>2 Завтрак</i>							
Сок	100	0,5		10,1	42,66		399
Итого	100	0,5	0	10,1	42,66		
<i>Обед</i>							
Винегрет овощной	40	1,08	3,08	7,94	63,97		146
Щи на м/б из свежей капусты со сметаной	150	2,51	5,65	17,96	132,4		34
Макаронник с мясом	160	13,83	12,4	25,5	242,5		292
Компот из свежих фруктов+ вит С	150	5,82	5,82	13,4	52,04		124
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	540	25,88	27,43	78,16	560,51		
<i>Уплотненный полдник</i>							
Омлет натуральный	100	3,97	7,64	0,76	116,3		90
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		411
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Батон	20	2,3	0,7	1,6	78,7		3
Итого	370	6,71	8,75	19,15	267		
Всего за день	1340	41,49	42,48	146,61	1117,77		

Подпись: