

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка

Л.В. Кулагина

12 мая 2023 год

сад

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц, калл	Вит.С	№ рец
<i>10день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша геркулесовая молочная жидкая	160	4,32	7,4	15,27	153,68		69
Кофейный напиток с молоком	180	3,8	4,14	13,25	95,3		414
Бутерброд с сыром	45	2,1	0,6	11,5	80,12		3
Итого	385	10,22	12,14	40,02	329,1		
<i>2 Завтрак</i>							
Сок фруктовый	180	0,5		10,1	42,66		418
Итого	180	0,5	0	10,1	42,66		
<i>Обед</i>							
Икра кабачковая	60	0,36	2,9	2,22	40,2		57
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	200	1,74	4,88	8,48	84,75		73
Котлета "Сочные"	53	13,1	8,5	7,6	160		
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,43	5,02	33,38	208		179
Компот из сухофруктов+Свит	200	0,3		17,1	73,6		394
Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	26,5	87		148
Итого	693	25,23	21,6	95,28	653,55		
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сдоба обыкновенная	100	7,75	4,72	53,3	282		449
Йогурт	150	4,2	3,22	6,3	100,8		420
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66		368
Итого	400	12,55	8,54	74,3	448,8		
Всего за день	1658	48,5	42,28	219,7	1474,11		

Подпись:

h

Тимаева О.Н