



Утверждаю
Старостина С. В./

14 ноября 2022 года

На 7-10 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины					
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E		
Завтрак																
37	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	250	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16			
203	Сок фруктовый	200	7,40	6	35,30	214,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60		
389	Банан	100	1		20,2	84,8	14	14	8	2,3	0,02	4				
	Бутерброд с сыром	30/20	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	2,3	0,01					
	ИТОГО:		10,52	9,95	94,67	471,44	221,98	230,08	68,22	2,23	0,247	7,33	30,6	3,05		
Стоимость - 108,72руб																
Обед																
15	Винегрет овощной с растительным маслом	90	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8			
201	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230/30	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03			
312	Пюре гороховое	150	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16			
260	Тефтели мясные	100	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8		
868	Чай с лимоном	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01					
	Хлеб пшеничный I сорта	30	74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,6		
	ИТОГО:															
69,62 руб																

ответственная за питание  / Лушкина Е. Р./



14 ноября 2022 года

На 11-й лет

№ ре- птуры	Наименование блюда	В-ва, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины					
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E		
Застрахов																
15	Винегрет овощной с растительным маслом	120	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8			
201	Суп картофельный с мясными фрикадельками	330	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03			
312	Пюре гороховое	200	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16			
260	Тефтели мясные	120	8,3	8,9	37,33	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8		
868	Чай с лимоном	200	0,31		39,4	94	22,46	18,5	5,33	0,19	0,012	2,4		0,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,3	0,8	0,01			0,8		
	Хлеб пшеничный I сорта	40	74,47	26,89	113,3	789,34	113,11	380,98	202,12	8,2	0,56	30,28	214,1	11,67		
ИТОГО:							68,44 руб									

ответственная за питание

Лужкина Е. Р.

/ Лужкина Е. Р./