

Согласовано:

Утверждаю: директор



Согласовано:

Утверждаю: директор



Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
		г	г	г				
Завтрак								
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43		194,1	
1 188	Чай с сахаром	150			12		47,9	
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3			36,3	
693	Батон	30	1,5	1	12,5		78,2	
	Итого за Завтрак	350	9,94	10	49,93		356,5	
Завтрак 2								
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8		73,3	
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8		73,3	
Обед								
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21		74,7	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04		11,8	
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99		121,7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77		160,2	
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27		76,3	
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7		54,8	
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85		25,9	
	Итого за Обед	495	17,97	15	75,83		525,4	
Подливка								
861	Варушка со сметаной	50	5,84	9	34,36		224,5	
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05		90	
	Итого за Подливку	200	10,19	14	41,41		314,5	
	Итого за день	1 145	38,5	39	176,97		1 269,7	

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
		г	г	г				
Завтрак								
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,38	7	23,03		177,1	
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13		66,1	
693	Батон	30	1,5	1	12,5		78,2	
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05		66,8	
	Итого за Завтрак	350	9,21	17	45,71		388,2	
Завтрак 2								
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81		59,3	
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81		59,3	
Обед								
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53		63,7	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04		11,8	
1 105	Гуляш из курицы	50	10,84	3	1,9		81,3	
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16		107,8	
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91		18,5	
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7		54,8	
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85		25,9	
	Итого за Обед	495	18,87	11	45,09		363,8	
Подливка								
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63		161,1	
1 142	Повидло	10	200		32 500		125 000	
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12		66	
	Итого за Подливку	220	211,84	8	32 525,6		125 227,1	
	Итого за день	1 165	240,26	36	32 630,2		126 038,4	

