

Директор: [Подпись]
   
 Руководитель: [Подпись]
   
 26 октября 2021 г.
   
 Кудряшова А.А.

| № рец.             | Наименование блюда        | Масса, г | Пищевые вещества |              |               | Энерг. ценность, ккал | Минер. вещества, мг |              |               |             | Витамины, мг |             |              |
|--------------------|---------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
|                    |                           |          | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                       | Ca                  | Mg           | P             | Fe          | B1           | C           | A            |
| 26 октября 2021 г. |                           |          |                  |              |               |                       |                     |              |               |             |              |             |              |
| <b>Завтрак</b>     |                           |          |                  |              |               |                       |                     |              |               |             |              |             |              |
| 3                  | Омлет натуральный         | 150,00   | 12,27            | 2,85         | 9,63          | 180,56                | 114,20              | 19,50        | 260,50        | 2,94        | 0,10         | 0,25        | 0,20         |
| 6                  | Сосиска                   | 50,00    | 10,20            | 13,25        | 7,21          | 132,20                | 12,00               | 10,00        | 79,50         | 0,90        | 0,02         | 0,00        | 0,00         |
|                    | Масло сливочное           | 4,00     | 0,06             | 6,44         | 0,90          | 0,00                  | 0,59                | 0,00         | 1,35          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 36,27        |
|                    | Кукуруза консервированная | 46,00    | 1,83             | 0,33         | 9,30          | 48,14                 | 0,35                | 0,11         | 0,34          | 0,30        | 0,02         | 0,04        | 0,00         |
|                    | Хлеб                      | 60,00    | 5,76             | 0,70         | 29,23         | 162,24                | 6,30                | 6,70         | 30,50         | 1,40        | 0,10         | 0,00        | 0,00         |
|                    | Сок с мякотью             | 180,00   | 0,91             | 0,00         | 15,57         | 68,40                 | 4,50                | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 0,00         | 3,60        | 0,00         |
|                    | Печенье                   | 48,00    | 3,07             | 1,82         | 30,00         | 60,10                 | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|                    | <b>ИТОГО 1 день :</b>     |          | <b>34,10</b>     | <b>25,39</b> | <b>101,84</b> | <b>651,64</b>         | <b>137,93</b>       | <b>36,31</b> | <b>372,19</b> | <b>5,72</b> | <b>0,24</b>  | <b>3,89</b> | <b>36,47</b> |

|             |                                   |        |              |              |              |               |               |               |               |             |             |              |              |
|-------------|-----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Обед</b> |                                   |        |              |              |              |               |               |               |               |             |             |              |              |
| 34          | Суп крестьянский с ячневой крупой | 220,00 | 4,79         | 6,03         | 8,3          | 91,2          | 32,07         | 5,42          | 34,98         | 0,30        | 0,06        | 0,03         | 1,02         |
|             | Рис рассыпчатый                   | 150,00 | 5,82         | 4,30         | 22,30        | 185,60        | 93,84         | 76,81         | 261,39        | 2,39        | 0,39        | 0,00         | 0,09         |
| 7           | Тефтели                           | 45,00  | 7,78         | 7,21         | 7,85         | 114,38        | 21,88         | 16,06         | 83,19         | 0,75        | 0,05        | 0,08         | 14,38        |
| 18          | Компот из сухофруктов             | 200,00 | 0,70         | 0,00         | 8,62         | 94,20         | 30,86         | 17,22         | 21,59         | 0,53        | 0,03        | 0,70         | 0,00         |
| 21          | Винегрет овощной                  | 68,00  | 0,95         | 6,22         | 5,87         | 40,83         | 16,15         | 14,44         | 31,30         | 0,59        | 0,05        | 7,13         | 0,00         |
|             | Хлеб                              | 60,00  | 5,76         | 0,70         | 29,23        | 162,24        | 6,30          | 6,70          | 30,50         | 1,40        | 0,10        | 0,00         | 0,00         |
|             | Яблоко                            | 110,00 | 0,52         | 0,52         | 12,26        | 36,78         | 12,26         | 0,00          | 11,49         | 2,76        | 0,03        | 13,03        | 0,00         |
|             | <b>Итого на 1 день:</b>           |        | <b>26,32</b> | <b>24,98</b> | <b>94,43</b> | <b>725,23</b> | <b>213,36</b> | <b>120,59</b> | <b>474,44</b> | <b>8,72</b> | <b>0,71</b> | <b>20,97</b> | <b>15,49</b> |

|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |        |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 10,00 | 30,00 | 10,00 | 20,00 | 30,00 | 40,00 | 50,00 | 60,00 | 70,00 | 80,00 | 90,00 | 100,00 | 110,00 | 120,00 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|