

Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		8,04	6,3	27,66	199,7	0,54		
Ужин	Пирожок с капустой и яйцом	80	6,02	5,36	27,70	213,0	0,12	454 ²	10.13
	Рагу из овощей	200	3,24	5,39	31,45	221,3	11,06	137 ²	3.6
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 ²	10.1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	<i>Итого:</i>		12,91	13,28	78,96	552,1	12,37		
Итого за III день:			53,7	70,49	2348,9 3	1961,16	43,17		

0

IV день: Четверг	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МБОУ СШ № 36, дошкольные группы</u>
---------------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88 ²	4.10
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 ¹	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 ¹	10.3
	<i>Итого:</i>		14,94	16,04	52,71	444,25	3,34		
2 завтрак	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	33,87	142,7	4,0	385 ⁷	1.17
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	22 ⁴	1.20
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	27 ¹	2.12
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291 ²	7.16
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	354 ²	12.2
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	376 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,89	23,73	90,8	636,94	34,47		