

9 день

Утверждаю
Заведующий Селифорова М. Н.
« 19 » января 2023 г.

Наименование блюда	Вес блюда,гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту ры
		Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы гр		
<u>1 завтрак</u>						
Каша жидкая молочная рисовая	180	5,58	6,78	27,01	191,61	54-21
Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37	79
Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	54-1
Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	54-21
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573
<u>2 завтрак</u>						
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,19	46	501
<u>Обед</u>						
Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,83	2,26	4,76	42,69	54-13 и 54-5
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,76	2,54	33,12	173,75	54-7
Суфле из курицы	80	21,89	24,24	2,71	314,75	314,75
Рагу из овощей	130	4,44	6,19	24,75	171,76	54-9
Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,6	491
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	574
<u>Полдник уплотненный</u>						
Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	54-1
Соус молочный сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,7	406
Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	580/581
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,4	82
Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,8	469