Байбатурова Лидия Анатольевна
C=RU, O="МКОУ ""Лутохинская СОШ""", CN=Байбатурова Лидия Анатольевна, E=lutoha@mail.ru
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2025-03-15 09:18:23

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная катекогия: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
	ЗАВТРАК												
111	Каша рисовая жидкая с маслом	100	150	1,09	1,64	2,54	3,81	11,26	16,9	72,6	108,9	0,0	0,0
1	Бутеброд с маслом сливочным	40	40	2,45	7,6	2,45	7,55	14,62	14,62	136	136	0,0	0,0
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**290**	**370**	**5,88**	**12,09**	**6,99**	**13,77**	**36,51**	**45,88**	**278,60**	**335,90**	**0,98**	**1,17**
	2-ой завтрак												
248	Яблоки	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	**100**	**100**	**0,40**	**0,40**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**9,8**	**44,4**	**44,4**	**10,00**	**10**
	ОБЕД												
28	Салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,45	2,40	3,60	1,00	1,4	26,60	40,00	1,90	2,80
36	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,40	1,87	2,33	3,11	8,20	10,89	59,30	79,03	3,45	4,6
228	Капуста тушёная	100	150	2,07	3,10	3,24	4,86	9,43	14,14	75,00	112,50	17,16	25,74
181	Котлеты,биточки,шницели из говядины	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	0,58	0,81
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,88	25,00	85,00	102,00	0,3	0,4
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	11,13	19,62	0,53	0,66	21,072	26,34	133,56	189,78	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	**530**	**710**	**14,43**	**19,10**	**14,25**	**20,27**	**65,69**	**84,93**	**478,84**	**662,44**	**23,39**	**34,35**
275	Оладьи	60/5	120/10	4,56	9,06	25,00	8,11	28,06	55,70	167,00	332,00	0,28	0,56
263	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	0,0	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	**215**	**310**	**6,91**	**11,73**	**27,33**	**10,45**	**39,37**	**70,01**	**244**	**421**	**0,30**	**0,59**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**27,62**	**43,32**	**48,97**	**44,89**	**151,37**	**210,62**	**35,00**	**1463,74**		**38,00**
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			**31,5**	**40,5**	**35,2**	**45**	**152**	**195,7**	**1050**	**1350**	**33,75**	**37,5**
	СУММА:	130,5											