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
2025-03-21 13:03:52

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

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

День недели: понедельник.

№ 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												
125	Макаронные изделия отварные с сыром	150	200	9,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218,00	264,00	0,00	0,00
130	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,60	4,60	0,3	0,3	63	63	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**340**	**420**	**17,54**	**19,94**	**17,33**	**18,07**	**35,97**	**47,90**	**370,00**	**434,00**	**1,20**	**1,43**
	2-ой завтрак												
248	Яблоки	70	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10,0	10
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	**70**	**100**	**0,40**	**0,40**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**9,8**	**44,4**	**44,4**	**10,00**	**10**
	ОБЕД												
37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	60	1,80	2,71	3,14	4,72	2,9	4,35	47,20	71,00	2,28	3,43
62	Суп картофельный с крупой	150	200	1,68	2,80	1,97	3,28	9,84	16,40	63,75	106,25	4,95	8,25
208	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	2,88	3,60	3,46	4,32	30,02	37,53	163,00	204,00	0,0	0,0
182	Колобки мясо-картофельные(Удмуртское блюдо)	50/30	70/50	7,1	9,50	7,9	10,6	4,50	5,80	99,38	139,13	7,43	10,4
253	Компот из сушенных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,88	25,00	85,00	102,00	0,30	0,36
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	**580**	**760**	**16,96**	**22,97**	**17,05**	**23,60**	**89,21**	**115,42**	**560,04**	**749,52**	**14,96**	**22,44**
	ПОЛДНИК												
279	Пирожки печёные из дрожжевого теста с мясом	75	75	9,45	9,45	4,28	4,28	27,2	27,20	184,50	184,50	0,1	0,1
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,9	2,0	2,4	10,63	14,36	70,00	91,00	0,98	1,17
	ИТОГО ПОЛДНИК:	**225**	**255**	**11,75**	**12,35**	**6,28**	**6,68**	**37,83**	**41,83**	**254,5**	**275,00**	**1,1**	**1,27**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**46,65**	**55,66**	**41,06**	**48,75**	**172,81**	**214,95**	**1228,94**	**1502,92**	**27,24**	**35,14**
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			**31,5**	**40,5**	**35,2**	**45**	**152**	**195,7**	**1050**	**1350**	**33,75**	**37,5**
	Сумма:	130,75											