день1

Согласовано:

"22" 02 2022г

Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"

А.Ш.Джиоев

"10" 01 2022год

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге-Тическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	**Завтрак:**						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша пшеничная молочная	150/5/5	5,49	5,81	31,75	201,3
	382/М	Какао на молоке	180	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	**535**	**21,28**	**17,98**	**75,86**	**550,4**
	Обед:						
	67/М	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,19
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,95	5,95	9,12	97,83
	245/М	Бефстроганов из говядины	90	15,45	15,44	5,03	220,88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Обед	**845**	**27,68**	**33,92**	**104,65**	**834,60**