



день 3



Генеральный директор ООО "ВКП"  
*А.И. Джгоев*  
 " 10 " 2022 г.

| № п/п           | № Рецептуры | Наименование блюда                             | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|-------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                 |             |  |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                |
| 1               | 2           | 3  | 4               | 6                | 7            | 8             | 9                              |
| <b>Завтрак:</b> |             |  |                 |                  |              |               |                                |
|                 | 14/М        | Масло сливочное                                | 10              | 0,08             | 7,25         | 0,13          | 66,1                           |
|                 | 268/М       | Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным | 90/30           | 9,43             | 10,64        | 8,53          | 167,6                          |
|                 | 202/М       | Макароны отварные                              | 150             | 6,2              | 4,58         | 42,3          | 235,2                          |
|                 | 378/М       | Чай с молоком                                  | 180             | 1,45             | 1,25         | 12,38         | 66,6                           |
|                 |             | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3,04             | 0,4          | 19,32         | 93,0                           |
|                 | 338/М       | Яблоко   | 100             | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44,4                           |
|                 |             | <b>Итого:</b>                                  | <b>600</b>      | <b>20,6</b>      | <b>24,52</b> | <b>92,46</b>  | <b>672,9</b>                   |
| <b>Обед:</b>    |             |  |                 |                  |              |               |                                |
|                 | 55/М        | Салат из свеклы с соленым огурцом              | 60              | 0,73             | 3,06         | 3,68          | 45,18                          |
|                 | 102/М       | Суп картофельный с горохом                     | 200             | 4,39             | 4,22         | 13,23         | 108,46                         |
|                 | 268/М       | Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным | 90/30           | 9,43             | 10,64        | 8,53          | 167,60                         |
|                 | 202/М       | Макароны отварные                              | 150             | 6,2              | 4,58         | 42,3          | 235,22                         |
|                 | 342/М       | Компот из свежих яблок, 180/10                 | 180             | 0,14             | 0,14         | 13,51         | 55,86                          |
|                 |             | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,64             | 0,48         | 15,86         | 78,32                          |
|                 |             | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 46,76                          |
|                 | 338/М       | Мандарин                                       | 100             | 0,8              | 0,2          | 7,5           | 35,00                          |
|                 |             | <b>Итого за Обед</b>                           | <b>870</b>      | <b>25,91</b>     | <b>23,52</b> | <b>114,27</b> | <b>772,40</b>                  |

День 3