

Утверждаю:  
 Директор ООО «ФХ «ОМЖ»  
 Е.А. Маслакова



День: 21.09.2023г.

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

*Завтрак*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
237/2021	Каша овсяная жидкая (молочная)	250	9,58	10,70	40,43	296,25
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,70	0,27	18,30	78,00
69/2021	Бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
267/2021	яйцо вареное	40	5,10	5,00	0,30	63,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00
<b>Итого:</b>		<b>625,0</b>	<b>18,0</b>	<b>27,4</b>	<b>78,8</b>	<b>627,3</b>

*Обед*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
01/2021	Салат из капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0
98/2021	Свекольник	250	2,33	4,73	10,33	93,2
356/2021	Печень говяжья "По-строгановски"	100	19,50	9,40	7,60	193,00
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,94	47,05	302,2
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	8
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
580/2021	Кондитерское изделие	25	1	8	16	7
<b>Итого:</b>		<b>925</b>	<b>41,0</b>	<b>37,0</b>	<b>140,3</b>	<b>991,</b>
<b>Всего:</b>			<b>59,0</b>	<b>64,4</b>	<b>219,1</b>	<b>1618,</b>