№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	Третий день (среда)													
	Завтрак													
1	Масло сливочное	20	0,16	14,40	0,26	131,44	80,00			0,2	4,8	0,04	6,00	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,9	12,20	20,50	330,70	65,90	0,09	1,30	0,13	152,30	0,50	134,30	20,30
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	9,87	62,00			2,83		14,20	0,36	4,40	2,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60
	Итого за завтрак		**16,46**	**16,07**	**73,84**	**639,12**	**91,90**	**0,18**	**4,20**	**1,35**	**275,20**	**1,95**	**267,00**	**38,80**
	Обед													
26	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,09	1,81	64,65		0,03	4,70	2,74	22,30	0,48	39,59	13,30
99	Суп из овощей	300	2,73	5,99	11,00	90,03		0,09	12,75	2,91	51,90	0,99	59,40	24,90
288	Птица (курица) отварная	120	28,04	16,00	0,60	248,00	117,8	0,05	2,83	0,20	58,00	2,40	167,00	22,80
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15		0,03		0,80	1,82	0,70	82,00	21,78
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	17,20	72,80		0,01	100,00		21,34	0,53	3,44	2,67
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	75,40	22,50
338	Груши	100	0,40	0,30	10,30	45,51		0,02	5,00	0,40	19,00	2,30	16,00	12,00
	Итого за обед		**32,85**	**27,78**	**164,89**	**1003,33**	**6,88**	**0,41**	**127,15**	**10,66**	**198,16**	**9,27**	**517,21**	**142,63**
	Итого за день		**49,31**	**43,85**	**238,73**	**1642,45**	**98,78**	**0,59**	**131,35**	**12,01**	**473,36**	**11,22**	**784,21**	**181,43**

УТВЕРЖДЕНО ГАПОУ ЧР "ЧТСТХ", КУДРЯШОВ СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ, ДИРЕКТОР
ОТПРАВЛЕНО ИП АРСЕНЬЕВА ИРАИДА ВИТАЛЬЕВНА, АРСЕНЬЕВА ИРАИДА ВИТАЛЬЕВНА 24.09.24 09:26 (MSK) 24.09.24 09:35 (MSK)
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: 87449a66-7cb8-44be-a72b-81b99e9adc48
Сертификат 01996D740070B0929047742F8CD7CFB10E
Сертификат 02773888B00F1B1D7934840 7EE3BD522A67