

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО «ДЮСШ
 «Патриот» п. Кировский»



Чужаков М.С.
 « 27 » июль 2022г

День восьмой « 28 » июль 2022 год

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
-Суп сайровый с рисом	300	4,26	2,82	9,18	81,38		
Вторые блюда:							308
- хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		499
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
Напитки:							
- чай с сахаром лимоном	200	0,12	0,2	10,2	41	2,83	393
ОБЕД							
Супы:							
-Рассольник с мясом	400/10	1,80	4,80	8,90	82,60	8,0	129
Вторые блюда:							
-гороховое пюре	150	14,95	4,04	33,02	201,24		564
Гуляш с мяса (птицы)	100/8	15,5	81	5,9	158		370
- помидор свежий	50	0,50	5,08	2,3	56,96	24,0	
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
ПОЛДНИК							
- фрукты (апельсин)	200					40,0	
УЖИН							
. Плов из рисовый с мясом,(свинина)	50/200	21,08	22,55	45,68	277,09		449(П)
- салат (огурец , помидор)	50/50	0,86	10,12	3,8	108,76	11,5	27
хлеб- пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
напитки							
-чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64		628
ВТОРОЙ УЖИН							
- печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,40		
- сок	200					10,0	629
Итого за восьмой день						77,75	