

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



Чужаков М.С.

« 29 » июня 2022г

День девятый « 29 » июня 2022 год

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С.	№ рецептур
		белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Яйцо отварное ,сарделька и отварная.	300	3,00	2,63	13,47	89,55		151,703
- 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		
<b>напитки</b>							
-чай с сахаром	200	0,2	3,19	19,71	118,69		637
<b>ОБЕД</b>							
Суп: суп полевой с колбасой	400,40	1,55	4,87	10,12	92,88	0,38	154
<b>Вторые блюда:</b>							
- ленивые голубцы с фаршем	200	13,12	13,38	9,89	212,42	16,0	475
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
<b>Напитки:</b>							
- компот с сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
<b>ПОЛДНИК</b>							
Фрукты (груша)	200						
<b>УЖИН</b>							
<b>Мясные рыбные блюда-</b>							
колбаса отварная	150	9,5	27,8	1,7	290		
- салат (огурцы капуста, зеленый горошек)	50	1,00	4,03	4,2	38,18	0,8	364
<b>Гарниры</b>							
-Гречка отварная	150	8,73	5,43	45	263,81		27
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		441
<b>Напитки:</b>							
- кисель	200	0,1	-	33	126	2,0	590
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
- Плавленый сырок	20	4,6	5,8	-	72		
- батон	100	8,1	3,1	52,6	275		
- чай	200	0,9	0,23	10,291	46,73	0,45	381
<b>Итого за девятый день</b>							
					53,83		