Утверждаю:

Заведующий _____ Удовенко О.С.

Прием пищи	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	технологическая карта	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
12.01.2026г.								
Первый день								
ЗАВТРАК 1:								
Суп молочный с вермешелью	150	7,24	7,21	40,74	256,81		15	15
Чай сладкий	200	0,06	0	9,81	39,42		392	392
Батон нарезной с маслом слив. Сыр	25/5	2,3	9,12	15,5	153,4		1	1
ИТОГО:	***447,00***	***9,60***	***16,33***	***66,05***	***449,63***			
ЗАВТРАК 2:								
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22		79	130
ИТОГО:	**547,00**	**10,10**	**16,33**	**76,15**	**491,85**			
ОБЕД:								
Суп гороховый смясом (говядина)	180	2,34	3,89	13,61	99,2		38	38
Гречка отворная	150	7,29	5,91	32,94	213,74		323	323
Голубцы ленивые п/ф	70	8,8	18,92	8,27	232,26		282	282
Соленый огурец	15	0,12	0,01	0,25	1,93		5	5
Компот из сухофруктов	180	0,56	0,08	27,89	113,79		4	4
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	50	2,06	4,0	10,4	54,4			
ИТОГО:	***645***	***21,17***	***19,34***	***75,8***	***715,32***			
ПОЛДНИК+УЖИН:								
Вареное яйцо/ с кабачковой икрой	150	8,55	7,23	41,17	270,51		5	5
Вафля								
Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	14,23	59,13		441	441
Хлеб пшеничный	47	2,06	0,4	10,4	54,4			
ИТОГО:	***511***	***39,105***	***14,19***	***95,05***	***619,57***			