

11 августа 2025 года

Утверждаю

Заведующий Теленик О.А.

Принем пищи		Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества				Ккал		
		Белки	Жиры	Углеводы	блюда	Белки	Жиры	Углево			
Неделя 2											
День 1											
Завтрак	Суп молочный пышный	0,150	4,35	2,63	0,00	110,10	0,180	5,22	4,93	16,72	132,12
	Сыр твердый	0,010	2,66	2,63	0,00	34,00	0,015	3,99	3,95	0,00	51,00
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80
	Чай с молоком	0,160	2,37	2,08	12,72	79,11	0,180	2,67	2,34	14,31	89,00
	Батон	0,025	2,07	0,86	8,43	52,86	0,025	2,07	0,86	8,43	52,86
Итого за завтрак		0,348	11,46	11,85	35,12	295,87	0,403	13,953	14,245	39,495	344,777
Второй завтрак	Соки фруктовые	0,130	0,83	0,00	16,67	70,40	0,130	0,83	0,00	16,67	70,40
		0,130	0,83	0,00	16,67	70,40	0,130	0,825	0,000	16,665	70,396
Итого 2й завтрак		0,030	0,04	1,65	1,82	23,90	0,040	0,40	2,20	2,43	31,86
Обед	Икра кабачковая	0,160	1,61	3,10	6,99	60,00	0,180	1,81	3,48	7,87	67,50
	Борщ	0,060	8,06	4,00	9,03	104,00	0,080	10,75	5,33	12,04	138,67
	Зразы рыбные	0,100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,110	2,25	3,52	14,99	100,65
	Пюре картофельное	0,140	0,62	0,04	20,01	82,88	0,160	0,71	0,05	22,86	94,72
	Кисель из сухофруктов	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40
	Хлеб пшеничный	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80
	Хлеб ржаной	0,532	15,40	12,81	70,12	459,12	0,620	19,417	15,482	82,396	547,603
	Кондитерские изделия, печенье	0,040	2,53	7,20	26,40	180,00	0,060	3,80	10,80	39,60	270,00
	Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	0,040	0,47	0,01	1,53	9,60
	Биточки рубленые	0,045	6,99	0,03	0,06	0,65	0,050	7,77	0,04	0,07	0,72
У плотненный полдник	Каша рассыпчатая гречневая	0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	0,110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	0,160	0,10	0,02	8,28	33,30
	Чай с пшеничным	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80
Итого за обед		0,335	16,80	11,82	65,54	408,97	0,440	20,540	16,231	86,522	547,171
Итого за день		1,345	44,478	36,472	187,443	1234,352	1,593	54,736	45,957	225,077	1509,947