

18 августа 2025г

Утверждаю

И.О. Заведующей Менажнева Ф. С.

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Дневное			Ккал	Выход блюда	Сад			Ккал
			Белки	Жиры	Углево- ды			Белки	Жиры	Углево- ды	
Завтрак	Суп молочный овсяный	0,150	4,35	1,20	11,80	110,10	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44
	Масло сливочное	0,003	0,00	0,00	0,00	19,80	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80
	Яйца вареные	0,040	3,08	4,60	0,28	63,00	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00
	Какао с молоком	0,150	2,65	1,20	11,31	77,00	0,160	2,83	2,49	12,06	82,13
	Банан	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00
Итого за завтрак		0,370	14,98	14,41	37,36	343,90	0,390	15,49	14,840	39,043	356,373
Второй завтрак	Яблоки	0,100	0,70	0,00	14,14	59,73	0,110	0,70	0,00	14,14	59,73
Итого 2й завтрак		0,100	0,70	0,00	14,14	59,73	0,110	0,700	0,000	14,140	59,733
Обед	Икра кабачковая	0,030	0,03	1,41	1,71	21,24	0,040	0,03	1,88	2,28	28,32
	Борщ с капустой и картофелем	0,150	2,79	7,93	16,24	147,60	0,180	3,35	9,52	19,49	177,12
	Оладьи из пшена	0,080	14,15	8,68	3,04	151,50	0,100	17,69	10,85	3,80	189,38
	Рис припущенный	0,100	2,45	2,86	24,45	133,30	0,110	2,70	3,15	26,89	146,63
	Сок ягодный	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40
	Хлеб ржаной	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80
Итого за обед		0,562	22,57	21,83	83,18	628,56	0,640	27,401	26,428	93,764	733,730
Употребленный подлик	Кондитерские изделия, печенье	0,020	1,90	5,40	19,80	135,00	0,030	3,17	9,00	33,00	225,00
	Овощи свежие	0,040	0,47	0,07	1,53	9,60	0,050	0,58	0,08	1,92	12,00
	Пшеница рубленый	0,055	8,19	6,18	8,22	121,00	0,060	8,93	6,74	8,97	132,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	0,100	4,41	3,61	21,16	134,76	0,120	5,29	4,33	25,39	161,71
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,77	31,21	0,160	0,10	0,02	8,29	33,29
Итого за Употребленный подлик		0,375	14,25	10,37	43,09	323,97	0,435	19,718	20,921	84,167	605,103
Итого за день			52,51	46,62	177,77	1356,17	1,575	63,268	62,190	231,114	1754,939