21 августа 2025 г

Утверждаю _____ Заведующий Теленик О.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1		ЧСДИ					САД				
День 4											
Завтрак	*Суфле из творога*	0,080	8,85	10,35	13,36	194,21	0,110	12,16	14,24	18,38	267,04
	Соус яблочный	0,020	0,02	0,02	3,41	13,86	0,030	0,03	0,03	5,11	20,79
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80
	Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	0,030	3,30	1,50	13,20	82,20
	Какао с молоком	0,150	3,06	2,66	13,18	89,17	0,180	3,67	3,19	15,82	107,00
Итого за завтрак		0,280	14,83	16,41	41,79	391,04	0,353	19,165	21,128	52,543	496,831
Второй завтрак	*Соки фруктовые*	0,130	0,83	0,00	16,67	70,40	0,130	0,83	0,00	16,67	70,40
Итого 2й завтрак		0,130	0,83	0,00	16,67	70,40	0,130	0,825	0,000	16,665	70,396
Обед	*Овощи ,огурцы*	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	0,040	0,47	0,01	1,53	9,60
	Суп картофельный вегетарианский	0,160	1,60	2,49	11,00	76,35	0,180	1,80	2,80	12,38	85,90
	Котлеты рыбные любительские	0,050	6,88	2,24	5,57	70,00	0,060	8,25	2,69	6,68	84,00
	Картофельное пюре	0,100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,110	2,25	3,52	14,99	100,65
	Компот из ягод	0,160	0,17	0,05	18,15	73,76	0,160	0,17	0,05	18,15	73,76
	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		0,542	14,06	8,80	68,14	415,65	0,600	16,434	9,965	75,935	468,106
Уплотненный полдник	*Крендель сахарный*	0,050	3,54	6,57	27,87	185,00	0,060	4,25	7,88	33,44	222,00
	Салат из зелёного горошка	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	0,040	0,40	2,20	2,43	31,86
	Рулет с луком и яйцом	0,055	6,84	5,64	5,38	99,92	0,060	7,46	6,15	5,87	109,00
	Каша вязкая пшённая	0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	0,110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Чай с лимоном	0,160	0,10	0,02	8,29	33,29	0,160	0,10	0,02	8,29	33,29
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80
Итого за Уплотненный полдник		0,405	17,611	18,437	73,526	532,005	0,450	20,614	21,620	87,074	629,705
Итого за день		1,357	47,320	43,646	200,124	1409,092	1,533	57,038	52,713	232,217	1665,038