

17 сентября 2025 года

Утверждаю

Заведующий Теленик О.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Ккал	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углево- ды	Белки			Жиры	Углево- ды		
Неделя 1			ЯСТИ					САД				
День 3												
Завтрак	Суп молочный рисовый	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44	0,180	5,22	4,93	16,72	132,12	
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	
	Сыр твердый	0,010	2,66	2,63	0,00	34,00	0,013	3,46	3,42	0,00	51,00	
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	0,150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,180	2,58	1,75	18,60	100,80	
	Хлеб пшеничный	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
Итого за завтрак		0,343	11,55	11,55	39,10	310,04	0,403	14,160	13,474	47,157	377,720	
Второй завтрак	Сок яблочный	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 свежие	0,030	0,050	1,65	1,82	23,90	0,040	0,40	2,35	2,85	35,40	
	Щи из свежих овощей	0,180	0,180	4,90	8,64	76,10	0,180	0,18	4,90	8,64	76,10	
	Жаркое по-домашнему	0,130	0,140	6,86	20,87	183,37	0,140	0,15	7,39	22,48	197,48	
	Компот из сухофруктов	0,140	0,160	0,01	19,44	79,10	0,160	0,18	0,02	22,22	90,40	
	Хлеб пшеничный	0,010	0,010	0,50	4,40	27,40	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,032	0,040	0,32	14,24	69,44	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80	
Итого за обед		0,522	0,58	14,24	69,42	459,31	0,570	4,414	15,551	78,386	513,580	
Уплотненный полдник	Булочка дорожная	0,050	3,39	6,98	26,07	181,00	0,050	3,39	6,98	26,07	181,00	
	Компот из свежих плодов	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08	
	Помидор свежий	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	0,040	0,35	0,01	1,15	7,20	
	Кнели рыбные	0,060	8,18	2,51	3,34	68,25	0,070	9,55	2,92	3,89	79,63	
	Каша вязкая гречневая	0,100	2,75	3,14	15,76	102,58	0,110	3,03	3,45	17,34	112,84	
	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		0,200	15,91	13,25	69,82	464,51	0,450	18,544	14,385	76,251	513,550	
Итого за день		1,195	28,862	39,040	195,001	1304,260	1,553	37,943	43,409	218,459	1475,246	