

22 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	Белки			Жиры	Углево		
Неделя 2		САД										
День 1												
Завтрак	Суп молочный пшённый	0,150	4,35	4,11	13,93	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	
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	0,04	1,65	1,82	23,90	0,040	0,40	2,20	2,43	31,86	
	Борщ	0,160	1,61	3,10	6,99	60,00	0,180	1,81	3,48	7,87	67,50	
	Зразы рыбные	0,060	8,06	4,00	9,03	104,00	0,080	10,75	5,33	12,04	138,67	
	Пюре картофельное	0,100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,110	2,25	3,52	14,99	100,65	
	Кисель из сухофруктов	0,140	0,62	0,04	20,01	82,88	0,160	0,71	0,05	22,86	94,72	
	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		0,532	15,40	12,81	70,12	459,12	0,620	19,417	15,482	82,396	547,603	
Уплотненный полдник	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	
	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	
	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		0,335	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	