

26 февраля 2026 года

Утверждаю

Заведующий Теленик О.А.

| Прием пищи                   | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |        |               | Ккал    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |        |               | Ккал    |
|------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------|---------------|---------|----------------|------------------|--------|---------------|---------|
|                              |                                 |                | Белки            | Жиры   | Углево-<br>ды |         |                | Белки            | Жиры   | Углево-<br>ды |         |
| Неделя 1                     |                                 |                | ЯС.П.И           |        |               |         | САД            |                  |        |               |         |
| День 4                       |                                 |                | ЯС.П.И           |        |               |         | САД            |                  |        |               |         |
| 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 натуральные               | 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 |