

3 марта 2026 года

Утверждаю:  Заведующий Теленик О.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Ккал					
			Белки	Жиры	Углево	Ккал						
День 2							САД					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44	0,180	5,18	4,69	16,95	130,68	
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	
	Сыр твердый	0,009	2,66	2,63	0,00	34,00	0,012	3,55	3,51	0,00	45,33	
	Хлеб пшеничный	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	0,030	3,30	1,50	13,20	82,20	
	Чай с молоком	0,160	2,37	2,08	12,72	79,11	0,180	2,67	2,34	14,31	89,00	
	Итого за завтрак		0,359	12,58	12,47	39,42	324,35	0,405	14,699	14,212	44,499	367,013
	Второй завтрак	Соки фруктовые	0,130	0,88	0,00	17,68	74,66	0,130	0,88	0,00	17,68	74,66
Итого 2й завтрак		0,130	0,88	0,00	17,68	74,66	0,130	0,875	0,000	17,675	74,663	
Обед	Овурчи соевые	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	0,040	0,47	0,01	1,53	9,60	
	Щи из свежей капусты с картофелем (сметаной)	0,180	1,25	3,52	6,11	61,02	0,200	1,39	3,91	6,79	67,80	
	Плов из пшеницы	0,140	14,31	13,13	23,79	270,67	0,190	19,43	17,81	32,29	367,33	
	Кисель из сухофруктов	0,150	0,69	0,05	21,44	88,80	0,160	0,74	0,05	22,87	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		0,542	19,623	17,517	71,133	524,527	0,640	25,517	22,681	85,683	653,653	
Уплотненный напиток	Викетинный рулет с повидлом	0,050	3,50	2,78	31,78	168,89	0,070	4,90	3,89	44,49	236,45	
	Компот из плодов и ягод свежих	0,170	0,14	0,14	20,30	82,96	0,180	0,14	0,14	21,49	87,84	
	Рыба тушеная с овощами	0,100	9,57	4,82	2,57	91,67	0,120	11,48	5,78	3,08	110,00	
	Пюре картофельное	0,100	2,25	3,52	14,99	100,65	0,110	2,25	3,52	14,99	100,65	
	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 напиток		0,470	16,950	13,933	76,467	503,431	0,560	21,471	17,536	96,402	637,532	
Итого за день		1,501	50,023	43,934	204,694	1426,971	1,735	62,561	54,428	244,259	1732,861	