

11 марта 2026 года

Утверждаю

Заведующий Теленик О.А.

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал		Белки	Жиры	Углево- ды	
<b>Неделя 1</b>											
<b>День 3</b>							<b>САД</b>				
<b>Завтрак</b>	<i>Суп молочный рисовый</i>	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44	0,180	5,22	4,93	16,72	132,12
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	0,00	0,00	0,04	19,80	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80
	<i>Сыр твердый</i>	0,010	2,66	2,63	0,00	34,00	0,013	3,46	3,42	0,00	51,00
	<i>Кофейный напиток с молоком сгущённым</i>	0,150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,180	2,58	1,75	18,60	100,80
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00
<b>Итого за завтрак</b>		0,343	11,55	11,55	39,10	310,04	0,403	14,160	13,474	47,157	377,720
<b>Второй завтрак</b>	<i>Бананы</i>	0,110	0,83	0,00	16,67	70,40	0,110	0,83	0,00	16,67	70,40
<b>Итого 2й завтрак</b>		0,110	0,83	0,00	16,67	70,40	0,110	0,825	0,000	16,665	70,396
<b>Обед</b>	<i>Икра кабачковая</i>	0,030	0,050	1,65	1,82	23,90	0,040	0,40	2,35	2,85	35,40
	<i>Щи из свежих овощей</i>	0,180	0,180	4,90	8,64	76,10	0,180	0,18	4,90	8,64	76,10
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	0,130	0,140	6,86	20,87	183,37	0,140	0,15	7,39	22,48	197,48
	<i>Компот из сухофруктов</i>	0,140	0,160	0,01	19,44	79,10	0,160	0,18	0,02	22,22	90,40
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	0,010	0,50	4,40	27,40	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40
	<i>Хлеб ржаной</i>	0,032	0,040	0,32	14,24	69,44	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80
<b>Итого за обед</b>		0,522	0,58	14,24	69,42	459,31	0,570	4,414	15,551	78,386	513,580
<b>Уплотненный полдник</b>	<i>Булочка дорожная</i>	0,050	3,39	6,98	26,07	181,00	0,050	3,39	6,98	26,07	181,00
	<i>Компот из свежих плодов</i>	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08
	<i>Овощи натуральные</i>	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	0,040	0,35	0,01	1,15	7,20
	<i>Кнели рыбные</i>	0,060	8,18	2,51	3,34	68,25	0,070	9,55	2,92	3,89	79,63
	<i>Каша вязкая гречневая</i>	0,100	2,75	3,14	15,76	102,58	0,110	3,03	3,45	17,34	112,84
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		0,200	15,91	13,25	69,82	464,51	0,450	18,544	14,385	76,251	513,550
<b>Итого за день</b>		1,175	28,862	39,040	195,001	1304,260	1,533	37,943	43,409	218,459	1475,246