

27 марта 2026 года

Утверждаю

Заведующий Теленик О.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал		Белки	Жиры	Углево- ды	
Неделя 1											
День 5											
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	0,095	8,40	15,05	2,69	175,47	0,095	8,40	15,05	1,69	175,47
	<i>Икра кабачковая</i>	0,030	0,30	1,76	2,14	26,55	0,040	0,40	2,35	2,85	35,40
	<i>Чай с лимоном</i>	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	0,180	0,11	0,02	9,32	37,46
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	0,030	3,30	1,50	13,20	82,20
Итого за завтрак		0,298	10,897	19,899	20,326	307,834	0,348	12,215	21,090	27,091	350,328
Второй завтрак	<i>Яблоки</i>	0,105	0,65	0,65	15,82	71,04	0,110	0,68	0,68	16,58	74,42
Итого 2й завтрак		0,105	0,646	0,646	15,823	71,042	0,110	0,677	0,677	16,576	74,425
Обед	<i>Икра морковная</i>	0,030	0,66	1,38	3,27	28,11	0,040	0,88	1,84	4,35	37,48
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	0,160	1,34	2,15	7,77	55,84	0,180	1,51	2,42	8,74	62,82
	<i>Фрикадельки мясные в соусе(35/35)</i>	0,070	5,71	5,74	5,23	95,67	0,100	8,15	8,20	7,47	136,67
	<i>Каша вязкая, ячневая</i>	0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	0,110	6,31	4,47	28,34	178,75
	<i>Компот из свежих плодов</i>	0,150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,170	0,14	0,14	20,30	82,96
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40
	<i>Хлеб ржаной</i>	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80
Итого за обед		0,552	16,58	14,27	78,58	512,16	0,650	20,486	17,966	91,401	612,880
Уплотненный полдник	<i>Кекс "Детский"</i>	0,050	2,91	9,13	25,01	194,00	0,050	2,91	9,13	25,01	194,00
	<i>Вареники ленивые</i>	0,110	11,75	16,10	19,45	274,49	0,155	16,55	22,68	27,41	386,78
	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	0,040	0,78	1,80	5,30	40,60	0,080	1,56	3,60	10,60	81,20
	<i>Кисломолочный продукт, йогурт</i>	0,150	5,22	4,50	7,38	91,00	0,150	5,22	4,50	7,38	91,00
Итого за Уплотненный		0,300	20,66	31,53	57,14	600,09	0,435	26,241	39,912	70,396	752,982