

15 апреля 2026 года

Утверждаю

Заведующий Теленик О.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда				Ккал	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углево	Соль			Белки	Жиры	Углево	
<b>Неделя 2</b>								<b>САД</b>				
<b>День 3</b>												
<b>Завтрак</b>	Суп молочный овсяный	0,150				110,10	0,180	5,22	4,93	16,72	132,12	
	Яйца вареные	0,020	5,08			63,00	0,020	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	
	Хлеб пшеничный	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	Кофейный напиток с молоком	0,150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,180	2,85	2,41	14,36	91,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,350</b>	<b>14,707</b>	<b>14,090</b>	<b>38,017</b>	<b>342,733</b>	<b>0,410</b>	<b>16,052</b>	<b>15,313</b>	<b>43,197</b>	<b>379,920</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие, бананы	0,105	0,42	0,42	10,29	46,20	0,110	0,44	0,44	10,78	48,40	
<b>Итого 2й завтрак</b>		<b>0,105</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>10,29</b>	<b>46,20</b>	<b>0,110</b>	<b>0,440</b>	<b>0,440</b>	<b>10,780</b>	<b>48,400</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	0,050	1,10	2,30	5,44	46,85	0,060	1,32	2,76	6,53	56,22	
	Суп рыбный	0,180	6,19	6,05	10,32	120,42	0,180	6,19	6,05	10,32	120,42	
	Голубцы ленивые	0,130	4,04	8,81	58,79	153,26	0,140	4,36	9,49	63,31	165,04	
	Компот из сухофруктов	0,150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,160	0,35	0,02	22,21	90,40	
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>0,552</b>	<b>14,680</b>	<b>17,996</b>	<b>114,015</b>	<b>502,116</b>	<b>0,590</b>	<b>15,713</b>	<b>19,215</b>	<b>124,574</b>	<b>546,284</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Кондитерские изделия, печенье	0,020	2,53	7,20	26,40	180,00	0,030	3,80	10,80	39,60	270,00	
	Икра кабачковая	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	0,050	0,50	2,75	3,04	39,83	
	Зразы картофельные с мясом	0,120	9,41	7,77	22,23	200,78	0,120	9,41	7,77	22,23	200,78	
	Чай с лимоном	0,180	0,11	0,02	9,32	37,46	0,180	0,11	0,02	9,32	37,46	
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
<b>Итого за Уплотненный</b>		<b>0,360</b>	<b>13,452</b>	<b>17,135</b>	<b>64,172</b>	<b>469,541</b>	<b>0,400</b>	<b>15,919</b>	<b>22,235</b>	<b>82,888</b>	<b>602,873</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1,367</b>	<b>43,260</b>	<b>49,640</b>	<b>226,494</b>	<b>1360,589</b>	<b>1,510</b>	<b>48,124</b>	<b>57,202</b>	<b>261,438</b>	<b>1577,477</b>	