

20 апреля 2026 года

Утверждаю:  Заведующий Теленик О.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Выход блюда	Сад			Ккал
								Белки	Жиры	Углево-ды	
Завтрак	Суп молочный овсяный	0,150	4,35	2,18	0,04	110,10	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80
	Яйца вареные	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00
	Чай с молоком	0,150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,160	2,83	2,49	12,06	82,13
	Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00
Итого за завтрак		0,370	14,98	14,41	37,36	343,90	0,390	15,449	14,840	39,043	356,373
Второй завтрак	Яблоки	0,100	0,70	0,00	14,14	59,73	0,110	0,70	0,00	14,14	59,73
Итого 2й завтрак		0,100	0,70	0,00	14,14	59,73	0,110	0,700	0,000	14,140	59,733
Обед	Икра кабачковая	0,030	0,03	1,41	1,71	21,24	0,040	0,03	1,88	2,28	28,32
	Борщ с капустой и картофелем	0,150	2,79	7,93	16,24	147,60	0,180	3,35	9,52	19,49	177,12
	Оладьи из печени	0,080	14,15	8,68	3,04	151,50	0,100	17,69	10,85	3,80	189,38
	Рис припущенный	0,100	2,45	2,86	24,45	133,30	0,110	2,70	3,15	26,89	146,63
	Сок яблочный	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08
	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		0,562	22,57	21,83	83,18	628,56	0,640	27,401	26,428	93,764	733,730
Уплотненный полдник	Кондитерские изделия, печенье	0,020	1,90	5,40	19,80	135,00	0,030	3,17	9,00	33,00	225,00
	Овощи солёные	0,040	0,47	0,07	1,53	9,60	0,050	0,58	0,08	1,92	12,00
	Шницель рубленый	0,055	8,19	6,18	8,22	121,00	0,060	8,93	6,74	8,97	132,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	0,100	4,41	3,61	21,16	134,76	0,120	5,29	4,33	25,39	161,71
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,77	31,21	0,160	0,10	0,02	8,29	33,29
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	0,015	1,65	0,75	6,60	41,10
Итого за Уплотненный полдник		0,375	14,25	10,37	43,09	323,97	0,435	19,718	20,921	84,167	605,103
Итого за день			52,51	46,62	177,77	1356,17	1,575	63,268	62,190	231,114	1754,939