

27 мая 2026 года

Утверждаю:  Заведующий Теленик О.А.

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |        |          |       | Ккал   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |          |  | Ккал |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------|----------|-------|--------|----------------|------------------|----------|--|------|
|                         |                                      |                | Белки            | Жиры   | Углевод  | Белки |        |                | Жиры             | Углево   |  |      |
| <b>Неделя 2</b>         |                                      |                | <b>САД</b>       |        |          |       |        |                |                  |          |  |      |
| <b>День 3</b>           |                                      |                |                  |        |          |       |        |                |                  |          |  |      |
| Завтрак                 | Суп молочный овсяный                 | 0,150          | 4,35             | 13,93  | 110,10   | 0,180 | 5,22   | 4,93           | 16,72            | 132,12   |  |      |
|                         | Яйца вареные                         | 0,020          | 5,08             | 4,60   | 63,00    | 0,020 | 5,08   | 4,60           | 0,28             | 63,00    |  |      |
|                         | Масло сливочное                      | 0,003          | 0,00             | 2,18   | 19,80    | 0,003 | 0,00   | 2,18           | 0,04             | 19,80    |  |      |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 0,027          | 2,90             | 1,20   | 74,00    | 0,027 | 2,90   | 1,20           | 11,80            | 74,00    |  |      |
|                         | Кофейный напиток с молоком           | 0,150          | 2,38             | 2,01   | 75,83    | 0,180 | 2,85   | 2,41           | 14,36            | 91,00    |  |      |
| Итого за завтрак        |                                      | 0,350          | 14,707           | 14,090 | 342,733  | 0,410 | 16,052 | 15,313         | 43,197           | 379,920  |  |      |
| Второй завтрак          | Флоды свежие, яблоки                 | 0,105          | 0,42             | 10,29  | 46,20    | 0,110 | 0,44   | 0,44           | 10,78            | 48,40    |  |      |
| Итого 2й завтрак        |                                      | 0,105          | 0,42             | 10,29  | 46,20    | 0,110 | 0,440  | 0,440          | 10,780           | 48,400   |  |      |
| Обед                    | Икра морковная                       | 0,050          | 1,10             | 2,30   | 46,85    | 0,060 | 1,32   | 2,76           | 6,53             | 56,22    |  |      |
|                         | Суп рыбный                           | 0,180          | 6,19             | 10,32  | 120,42   | 0,180 | 6,19   | 6,05           | 10,32            | 120,42   |  |      |
|                         | Голубцы ленивые                      | 0,130          | 4,04             | 8,81   | 153,26   | 0,140 | 4,36   | 9,49           | 63,31            | 165,04   |  |      |
|                         | Компот из сухофруктов                | 0,150          | 0,33             | 0,02   | 84,75    | 0,160 | 0,35   | 0,02           | 22,21            | 90,40    |  |      |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 0,010          | 1,10             | 0,50   | 27,40    | 0,010 | 1,10   | 0,50           | 4,40             | 27,40    |  |      |
|                         | Хлеб ржаной                          | 0,032          | 1,92             | 0,32   | 69,44    | 0,040 | 2,40   | 0,40           | 17,80            | 86,80    |  |      |
| Итого за обед           |                                      | 0,552          | 14,680           | 17,996 | 502,116  | 0,590 | 15,713 | 19,215         | 124,574          | 546,284  |  |      |
| Уплотненный<br>полдник  | Кондитерские изделия, печенье, вафли | 0,020          | 2,53             | 7,20   | 180,00   | 0,030 | 3,80   | 10,80          | 39,60            | 270,00   |  |      |
|                         | Икра кабачковая                      | 0,030          | 0,30             | 1,65   | 23,90    | 0,050 | 0,50   | 2,75           | 3,04             | 39,83    |  |      |
|                         | Зразы картофельные с мясом           | 0,120          | 9,41             | 7,77   | 200,78   | 0,120 | 9,41   | 7,77           | 22,23            | 200,78   |  |      |
|                         | Чай с лимоном                        | 0,180          | 0,11             | 0,02   | 37,46    | 0,180 | 0,11   | 0,02           | 9,32             | 37,46    |  |      |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 0,010          | 1,10             | 0,50   | 27,40    | 0,020 | 2,10   | 0,90           | 8,70             | 54,80    |  |      |
| Итого за<br>Уплотненный |                                      | 0,360          | 13,452           | 17,135 | 469,541  | 0,400 | 15,919 | 22,235         | 82,888           | 602,873  |  |      |
| Итого за день           |                                      | 1,367          | 43,260           | 49,640 | 1360,589 | 1,510 | 48,124 | 57,202         | 261,438          | 1577,477 |  |      |