

МП



Директор

/М.Д.Филина/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>27.01.2025г</b>							
<b>Понедельник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	<b>307</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	<b>290</b>
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	<b>508</b>
<b>итого</b>		<b>260</b>	<b>13,21</b>	<b>18,6</b>	<b>30,25</b>	<b>344,5</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Яблоко свежее	75	0,15	0,15	2,18	14,1	<b>21</b>
<b>итого</b>		<b>75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>2,18</b>	<b>14,1</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из моркови	30	0,3	3,0	2,7	39,6	<b>19</b>
	Щи из св.капусты на к/б	150	3,6	4,68	6,66	87,66	<b>84</b>
	Тефтели мясные в томатном соусе	60	6,32	4,73	3,24	36,5	<b>77</b>
	Макароны отварные с маслом	110	4,1	0,5	21,3	106,3	<b>297</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
<b>итого</b>		<b>530</b>	<b>16,7</b>	<b>13,31</b>	<b>64,15</b>	<b>404,76</b>	
<b>полдник</b>							
	Манник со сгущенным молоком	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	<b>177</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	<b>34</b>
<b>итого</b>		<b>245</b>	<b>7,59</b>	<b>8,42</b>	<b>49,37</b>	<b>257,4</b>	

<b>Итого за день:</b>			<b>37,65</b>	<b>40,48</b>	<b>145,95</b>	<b>1020,76</b>	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>28.01.2025г Вторник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная	150	5,88	7,04	26,88	212,65	<b>273</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	<b>290</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
<b>итого</b>		<b>330</b>	<b>9,59</b>	<b>12,44</b>	<b>47,93</b>	<b>363,65</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Банан свежий	75	1,5	0,5	21	96	<b>16</b>
<b>итого</b>		<b>75</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	<b>30</b>
	Суп фасолевый на к/б	150	4,14	1,89	13,59	72,6	<b>99</b>
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,429	110,57	<b>294</b>
	Рис отварной с маслом	110	2,7	4,4	24,8	150,0	<b>419</b>
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	<b>717</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	<b>114</b>
<b>итого</b>		<b>585</b>	<b>21,14</b>	<b>12,69</b>	<b>89,71</b>	<b>579,59</b>	
<b>полдник</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,72	9,25	13,5	174,45	<b>319</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
<b>итого</b>		<b>210</b>	<b>8,82</b>	<b>9,25</b>	<b>24,8</b>	<b>219,45</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,05</b>	<b>34,88</b>	<b>183,44</b>	<b>1258,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>29.01.2025г</b>							
<b>Среда</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	150	4,62	5,54	23,19	161,54	<b>268</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	<b>290</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	3,8	14,6	111,75	<b>514</b>
<b>итого</b>		<b>330</b>	<b>12,63</b>	<b>14,74</b>	<b>47,54</b>	<b>379,29</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Груша свежая	75	0,4	0,3	10,3	47	<b>18</b>
<b>итого</b>		<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	<b>36</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	2,97	1,98	14,67	87,84	<b>100</b>
	Капуста тушеная с мясом	150	2,56	4,23	19,94	96,04	<b>21</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	<b>114</b>
<b>итого</b>		<b>535</b>	<b>10,04</b>	<b>6,86</b>	<b>77,89</b>	<b>381,5</b>	
<b>полдник</b>							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	<b>536</b>
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	<b>609</b>
<b>итого</b>		<b>145</b>	<b>5,15</b>	<b>5,09</b>	<b>28,63</b>	<b>180,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>28,22</b>	<b>26,99</b>	<b>164,36</b>	<b>988,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>30.01.2025г</b>							
<b>Четверг</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша геркулесовая молочная	150	5,31	7,04	21,58	171,35	<b>272</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	<b>290</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
<b>итого</b>		<b>330</b>	<b>9,02</b>	<b>12,44</b>	<b>42,63</b>	<b>322,35</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Апельсин свежий	75	0,68	0,15	6,08	32,25	<b>20</b>
<b>итого</b>		<b>75</b>	<b>0,68</b>	<b>0,15</b>	<b>6,08</b>	<b>32,25</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,6	3	2,8	40,8	<b>1</b>
	Суп рисовый на к/б	150	8,12	5,98	2,21	136,17	<b>630</b>
	Рыба тушеная с овощами	60	2,09	2,38	4,26	50,19	<b>625</b>
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12,0	101,2	<b>434</b>
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	<b>537</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	<b>114</b>
<b>итого</b>		<b>555</b>	<b>17,75</b>	<b>16,92</b>	<b>58,70</b>	<b>508,28</b>	
<b>полдник</b>							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	9,3	9,0	21,2	202,6	<b>326</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Вафли	20	0,56	0,68	15,44	70	<b>607</b>
<b>итого</b>		<b>240</b>	<b>10,24</b>	<b>9,68</b>	<b>56,89</b>	<b>355,1</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>37,69</b>	<b>39,19</b>	<b>164,3</b>	<b>1217,98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>31.01.2025г</b> <b>Пятница</b>							
<b>завтрак</b>							
	Суп вермишелевый молочный	150	3,3	2,94	4,52	89,99	<b>781</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	<b>290</b>
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	<b>508</b>
<b>итого</b>		<b>330</b>	<b>9,61</b>	<b>10,84</b>	<b>32,97</b>	<b>303,99</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	<b>537</b>
<b>итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	<b>30</b>
	Суп из овощей на к/б	150	3,33	4,41	8,37	90,9	<b>95</b>
	Котлета рубленая из птицы	50	9,35	1,97	7,78	85,83	<b>305</b>
	Каша гречневая с маслом	110	2,64	3,37	27,65	151,07	<b>323</b>
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	<b>717</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>19,5</b>	<b>11,22</b>	<b>76,41</b>	<b>515,5</b>	
<b>полдник</b>							
	Кисель	160	1,12	0	23,2	97,6	<b>516</b>
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,13	7,37	35,23	<b>114</b>
<b>итого</b>		<b>175</b>	<b>2,25</b>	<b>0,13</b>	<b>30,57</b>	<b>132,83</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>32,11</b>	<b>22,34</b>	<b>155,1</b>	<b>1021,32</b>	