



Филина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
07.04.2025г Понедельник							
завтрак							
	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	307
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	290
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	508
итого		260	13,21	18,6	30,25	344,5	
2-ой завтрак							
	Яблоко свежее	75	0,15	0,15	2,18	14,1	21
итого		75	0,15	0,15	2,18	14,1	
обед							
	Салат из моркови	30	0,3	3,0	2,7	39,6	19
	Щи из св.капусты на к/б	150	3,6	4,68	6,66	87,66	84
	Тефтели мясные в томатном соусе	60	6,32	4,73	3,24	36,5	77
	Макароны отварные с маслом	110	4,1	0,5	21,3	106,3	297
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
итого		530	16,7	13,31	64,15	404,76	
полдник							
	Манник со сгущенным молоком	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	177
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	34
итого		245	7,59	8,42	49,37	257,4	
Итого за день:			37,65	40,48	145,95	1020,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
08.04.2025г							
Вторник							
завтрак							
	Каша пшенная молочная	150	5,88	7,04	26,88	212,65	273
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	290
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
итого		330	9,59	12,44	47,93	363,65	
2-ой завтрак							
	Банан свежий	75	1,5	0,5	21	96	16
итого		75	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	30
	Суп фасолевый на к/б	150	4,14	1,89	13,59	72,6	99
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,429	110,57	294
	Рис отварной с маслом	110	2,7	4,4	24,8	150,0	419
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	717
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	114
итого		585	21,14	12,69	89,71	579,59	
полдник							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,72	9,25	13,5	174,45	319
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
итого		210	8,82	9,25	24,8	219,45	
Итого за день:			41,05	34,88	183,44	1258,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
09.04.2025г							
Среда							
завтрак							
	Каша манная жидкая	150	4,62	5,54	23,19	161,54	268
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	290
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	3,8	14,6	111,75	514
итого		330	12,63	14,74	47,54	379,29	
2-ой завтрак							
	Груша свежая	75	0,4	0,3	10,3	47	18
итого		75	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Салат из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	2,97	1,98	14,67	87,84	100
	Капуста тушеная с мясом	150	2,56	4,23	19,94	96,04	21
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	114
итого		535	10,04	6,86	77,89	381,5	
полдник							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	536
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609
итого		145	5,15	5,09	28,63	180,9	
Итого за день:			28,22	26,99	164,36	988,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
10.04.2025г							
Четверг							
завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	150	5,31	7,04	21,58	171,35	272
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	290
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
итого		330	9,02	12,44	42,63	322,35	
2-ой завтрак							
	Апельсин свежий	75	0,68	0,15	6,08	32,25	20
итого		75	0,68	0,15	6,08	32,25	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,6	3	2,8	40,8	1
	Суп рисовый на к/б	150	8,12	5,98	2,21	136,17	630
	Рыба тушеная с овощами	60	2,09	2,38	4,26	50,19	625
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12,0	101,2	434
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	114
итого		555	17,75	16,92	58,70	508,28	
полдник							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	9,3	9,0	21,2	202,6	326
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Вафли	20	0,56	0,68	15,44	70	607
итого		240	10,24	9,68	56,89	355,1	
Итого за день:			37,69	39,19	164,3	1217,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
11.04.2025г Пятница							
завтрак							
	Суп вермишелевый молочный	150	3,3	2,94	4,52	89,99	781
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	290
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	508
итого		330	9,61	10,84	32,97	303,99	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537
итого		150	0,75	0,15	15,15	69	
обед							
	Салат из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	30
	Суп из овощей на к/б	150	3,33	4,41	8,37	90,9	95
	Котлета рубленая из птицы	50	9,35	1,97	7,78	85,83	305
	Каша гречневая с маслом	110	2,64	3,37	27,65	151,07	323
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	717
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
итого		550	19,5	11,22	76,41	515,5	
полдник							
	Кисель	160	1,12	0	23,2	97,6	516
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,13	7,37	35,23	114
итого		175	2,25	0,13	30,57	132,83	
Итого за день:			32,11	22,34	155,1	1021,32	