

Директор:



ДАОУ»

М.Д. Филина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>28.04.2025г Понедельник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша «Дружба» молочная	150	3,92	8,77	18,81	169,62	<b>266</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	<b>199</b>
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	<b>508</b>
<b>итого</b>		<b>324</b>	<b>7,62</b>	<b>21,27</b>	<b>43,51</b>	<b>395,82</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 свеклы	30	0,5	1,7	2,5	26,7	<b>51</b>
	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	<b>159</b>
	Плов из отварной птицы	130	9,88	9,88	23,49	222,21	<b>411</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>515</b>	<b>20,19</b>	<b>16,54</b>	<b>78,15</b>	<b>542,08</b>	
<b>полдник</b>							
	Блинчики со сгущенным молоком	80/15	6,42	7,7	49,29	285,71	<b>50</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
	Вафли	20	0,56	0,68	15,44	70	<b>607</b>
<b>итого</b>		<b>265</b>	<b>7,08</b>	<b>8,38</b>	<b>76,03</b>	<b>400,71</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>35,04</b>	<b>46,34</b>	<b>199,87</b>	<b>1352,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>29.04.2025г Вторник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,19	8,05	18,81	166,73	<b>66</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	<b>199</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
<b>итого</b>		<b>324</b>	<b>6,29</b>	<b>18,05</b>	<b>36,11</b>	<b>329,93</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 огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	<b>36</b>
	Борщ с капустой на к/б	150	3,08	3,9	8,25	83,48	<b>76</b>
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,43	110,57	<b>294</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>
<b>итого</b>		<b>530</b>	<b>16,6</b>	<b>13,99</b>	<b>52,58</b>	<b>420,65</b>	
<b>полдник</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,72	9,25	13,5	174,45	<b>319</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	<b>34</b>
<b>итого</b>		<b>230</b>	<b>12,3</b>	<b>9,45</b>	<b>47,75</b>	<b>324,05</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>36,69</b>	<b>41,99</b>	<b>157,44</b>	<b>1170,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>30.04.2025г</b> <b>Среда</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша геркулесовая молочная	150	5,31	7,04	21,58	171,35	<b>272</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	<b>199</b>
	Кофейный напиток	150	4,4	3,8	14,6	111,75	<b>514</b>
<b>итого</b>		<b>324</b>	<b>10,71</b>	<b>20,84</b>	<b>42,18</b>	<b>401,3</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 помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	<b>30</b>
	Суп полевой на к/б	150	7,71	7,32	15,3	166,6	<b>218</b>
	Куриная подлива	50	8,84	7,13	2,27	108,28	<b>56</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>
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	<b>114</b>
<b>итого</b>		<b>545</b>	<b>25,25</b>	<b>15,63</b>	<b>82,54</b>	<b>604,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	9,3	9,0	21,2	202,6	<b>326</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
<b>итого</b>		<b>220</b>	<b>9,4</b>	<b>9,0</b>	<b>32,5</b>	<b>247,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,76</b>	<b>45,77</b>	<b>167,52</b>	<b>1300,2</b>	