

Директор:



ЗЕРЖДАЮ»

М.Д.Филина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
31.03.2025г							
Понедельник							
завтрак							
	Каша «Дружба» молочная	180	4,77	10,53	22,59	203,58	266
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	508
итого		395	9,37	28,13	53,79	505,58	
2-ой завтрак							
	Яблоко свежее	100	0,2	0,2	3,9	18,8	21
итого		100	0,2	0,2	3,9	18,8	
обед							
	Салат из свеклы	50	0,8	2,8	4,2	44,5	51
	Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,2	11,56	119,7	159
	Плов из отварной птицы	150	11,4	11,4	27,1	256,4	411
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
итого		628	24,09	20,15	94,61	656,2	
полдник							
	Блинчики со сгущенным молоком	80/15	5,14	6,16	39,44	228,57	50
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
	Вафли	25	0,7	0,85	19,3	87,5	607
итого		300	5,93	7,01	72,42	370,97	
Итого за день:			39,59	55,49	224,72	1551,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
01.04.2025г Вторник							
завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,3	9,36	22,5	200,16	66
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
итого		395	7,79	23,96	44,88	427,46	
2-ой завтрак							
	Банан свежий	100	2	0,67	28	128	16
итого		100	2	0,67	28	128	
обед							
	Салат из свежих огурцов	50	0,4	5,1	1	51	36
	Борщ с капустой на к/б	180	3,69	4,68	9,9	100,17	76
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,43	110,57	294
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
итого		638	18,42	20,87	62,41	530,24	
полдник							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/20	12,21	12,95	18,9	244,23	319
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Сухари	25	4,0	0,25	17,5	83,88	34
итого		295	16,66	13,2	60,7	427,11	
Итого за день:			44,87	58,7	195,99	1512,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюد	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
02.04.2025г Среда							
завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	180	6,48	8,46	25,92	205,56	272
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Кофейный напиток	180	5,3	4,6	17,5	134,1	514
итого		395	13,18	27,66	52,12	512,06	
2-ой завтрак							
	Груша свежая	100	0,533	0,4	13,733	61,333	18
итого		100	0,53	0,4	13,73	61,33	
обед							
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,8	55	30
	Суп полевой на к/б	180	7,69	8,1	19,62	181,8	218
	Куриная подлива	60	10,61	8,55	2,72	129,94	56
	Макароны отварные с маслом	130	4,9	0,6	25,2	125,6	297
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
итого		668	28,95	23,1	101,09	727,94	
полдник							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	70/15	10,3	9,9	23,8	364,46	326
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
итого		265	10,39	9,9	37,48	419,36	
Итого за день:			53,05	61,06	204,42	1720,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
03.04.2025г Четверг							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,95	7,74	29,16	206,46	274
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	508
итого		395	9,55	25,34	60,36	508,46	
2-ой завтрак							
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	20
итого		100	0,9	0,2	8,1	43	
обед							
	Салат из моркови с яблоком	50	0,54	0,1	5,17	24,24	38
	Суп гороховый на к/б	180	4,14	1,89	13,59	87,12	99
	Котлета рыбная	60	8,31	1,29	5,74	67,8	351
	Капуста тушеная	130	4,8	4,7	5,1	81,9	428
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
итого		638	21,19	8,66	60,48	409,96	
полдник							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Кисель	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
итого		270	8,8	4,85	44,05	255,5	
Итого за день:			40,44	39,05	172,99	1216,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
04.04.2025г							
Пятница							
завтрак							
	Каша манная жидкая	180	5,58	6,75	27,81	193,86	268
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Кофейный напиток	180	5,89	5,11	19,44	149	514
итого		395	12,87	26,46	55,95	515,26	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
итого		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	Салат из свежей капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	1
	Рассольник «Ленинградский» на к/б	180	1,76	5,98	12,09	109,74	139
	Голубцы ленивые	60	5,06	4,97	2,4	75	377
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
итого		668	15,87	22,5	85,04	607,94	
полдник							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	536
	Печенье	25	1,9	2,45	18,6	104,25	609
итого		150	5,53	5,58	32,35	201,75	
Итого за день:			35,17	54,72	191,52	1407,75	