

М.Д. Филина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
12.05.2025г Понедельник							
завтрак							
	Каша «Дружба» молочная	150	3,92	8,77	18,81	169,62	266
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	199
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	508
итого		324	7,62	21,27	43,51	395,82	
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 свеклы	30	0,5	1,7	2,5	26,7	51
	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	159
	Плов из отварной птицы	130	9,88	9,88	23,49	222,21	411
	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		515	20,19	16,54	78,15	542,08	
полдник							
	Блинчики со сгущенным молоком	80/15	6,42	7,7	49,29	285,71	50
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
	Вафли	20	0,56	0,68	15,44	70	607
итого		265	7,08	8,38	76,03	400,71	
Итого за день:			35,04	46,34	199,87	1352,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
13.05.2025г Вторник							
завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,19	8,05	18,81	166,73	66
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	199
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
итого		324	6,29	18,05	36,11	329,93	
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 огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	36
	Борщ с капустой на к/б	150	3,08	3,9	8,25	83,48	76
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,43	110,57	294
	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
итого		530	16,6	13,99	52,58	420,65	
полдник							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,72	9,25	13,5	174,45	319
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	34
итого		230	12,3	9,45	47,75	324,05	
Итого за день:			36,69	41,99	157,44	1170,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
14.05.2025г Среда							
завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	150	5,31	7,04	21,58	171,35	272
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	199
	Кофейный напиток	150	4,4	3,8	14,6	111,75	514
итого		324	10,71	20,84	42,18	401,3	
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 помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	30
	Суп полевой на к/б	150	7,71	7,32	15,3	166,6	218
	Куриная подлива	50	8,84	7,13	2,27	108,28	56
	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
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	114
итого		545	25,25	15,63	82,54	604,3	
полдник							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	9,3	9,0	21,2	202,6	326
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
итого		220	9,4	9,0	32,5	247,6	
Итого за день:			45,76	45,77	167,52	1300,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
15.05.2025г Четверг							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,46	172,04	274
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	199
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	508
итого		324	7,85	18,96	49,16	398,24	
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 моркови с яблоком	30	0,33	0,07	3,44	16,16	38
	Суп гороховый на к/б	150	3,45	1,58	11,33	72,6	99
	Котлета рыбная	50	6,9	1,0	4,8	56,5	351
	Капуста тушеная	110	4,1	4,0	4,3	69,3	428
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
итого		520	17,53	7,2	49,02	335,76	
полдник							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5	516
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,13	7,37	35,23	114
итого		205	7,28	4,73	29,42	189,73	
Итого за день:			33,34	31,04	133,68	955,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
16.05.2025г Пятница							
завтрак							
	Каша манная жидкая	150	4,62	5,54	23,19	161,54	268
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	199
	Кофейный напиток	150	4,4	3,8	14,6	111,75	514
итого		324	10,02	19,34	43,79	391,49	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537
итого		150	0,75	0,15	15,15	69,0	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,6	3	2,8	40,8	1
	Рассольник «Ленинградский» на к/б	150	1,41	4,55	9,99	87,3	139
	Голубцы ленивые	50	4,2	4,1	2,0	62,5	377
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434
	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		565	13,18	17,97	71,52	503,62	
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:			29,1	42,55	159,09	1145,01	