

МП



Директор

/М.Д.Филина/

| Прием пищи          | Наименование блюда                      | Выход блюд | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № ТК       |
|---------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|------------|
|                     |   |            | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы, гр |                                      |            |
| <b>8.07.2024г</b>   |   |            |                  |              |              |                                      |            |
| <b>Понедельник</b>  |   |            |                  |              |              |                                      |            |
| <b>завтрак</b>      |   |            |                  |              |              |                                      |            |
|                     | Омлет натуральный                       | 100        | 8,6              | 13,4         | 2,3          | 163,1                                | <b>307</b> |
|                     | Бутерброд с маслом<br>сливочным и сыром | 30/6/5     | 5,06             | 7            | 14,62        | 145                                  | <b>290</b> |
|                     | Какао с молоком                         | 180        | 3,2              | 3            | 22,5         | 129,6                                | <b>508</b> |
| <i><b>итого</b></i> |   | <b>321</b> | <b>16,86</b>     | <b>23,4</b>  | <b>39,42</b> | <b>437,7</b>                         |            |
| <b>2-ой завтрак</b> |   |            |                  |              |              |                                      |            |
|                     | Яблоко свежее                           | 100        | 0,2              | 0,2          | 3,9          | 18,8                                 | <b>21</b>  |
| <i><b>итого</b></i> |   | <b>100</b> | <b>0,2</b>       | <b>0,2</b>   | <b>3,9</b>   | <b>18,8</b>                          |            |
| <b>обед</b>         |   |            |                  |              |              |                                      |            |
|                     | Салат из моркови                        | 50         | 0,6              | 5,1          | 4,6          | 66                                   | <b>19</b>  |
|                     | Щи из св.капусты на к/б                 | 180        | 3,6              | 4,68         | 6,66         | 87,66                                | <b>84</b>  |
|                     | Тефтели мясные в<br>томатном соусе      | 70         | 8,98             | 9,49         | 7,31         | 150,5                                | <b>77</b>  |
|                     | Макаронны отварные с<br>маслом          | 130        | 4,9              | 0,6          | 25,2         | 125,6                                | <b>297</b> |
|                     | Компот из сухофруктов                   | 180        | 0,45             | 0            | 24,3         | 99                                   | <b>527</b> |
|                     | Хлеб ржаной                             | 38         | 2,5              | 0,5          | 12,7         | 66,1                                 | <b>115</b> |
| <i><b>итого</b></i> |   | <b>648</b> | <b>21,03</b>     | <b>20,37</b> | <b>80,77</b> | <b>594,86</b>                        |            |
| <b>полдник</b>      |   |            |                  |              |              |                                      |            |
|                     | Манник со сгущенным<br>молоком          | 50/25      | 4,29             | 8,22         | 24,07        | 145,3                                | <b>77</b>  |
|                     | Чай с сахаром                           | 180        | 0,1              | 0            | 13,5         | 54                                   | <b>503</b> |
|                     | Сухари                                  | 25         | 4,0              | 0,25         | 17,5         | 83,88                                | <b>34</b>  |
| <i><b>итого</b></i> |   | <b>280</b> | <b>8,39</b>      | <b>8,47</b>  | <b>55,07</b> | <b>283,18</b>                        |            |

|                       |  |  |              |              |               |                |  |
|-----------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>Итого за день:</b> |  |  | <b>46,48</b> | <b>52,44</b> | <b>179,16</b> | <b>1334,54</b> |  |
|-----------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|

| Прием пищи                    | Наименование блюда                           | Выход блюд | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № ТК       |
|-------------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------|
|                               |  |            | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы, гр  |                                      |            |
| <b>9.07.2024г<br/>Вторник</b> |  |            |                  |              |               |                                      |            |
| <b>завтрак</b>                |  |            |                  |              |               |                                      |            |
|                               | Каша пшеничная молочная                      | 180        | 7,02             | 8,55         | 32,22         | 255,24                               | <b>273</b> |
|                               | Бутерброд с маслом<br>сливочным и сыром      | 30/6/5     | 5,06             | 7            | 14,62         | 145                                  | <b>290</b> |
|                               | Чай с сахаром и лимоном                      | 180        | 0,09             | 0            | 13,68         | 54,9                                 | <b>504</b> |
| <b>итого</b>                  |  | <b>401</b> | <b>12,17</b>     | <b>15,55</b> | <b>60,52</b>  | <b>455,14</b>                        |            |
| <b>2-ой завтрак</b>           |  |            |                  |              |               |                                      |            |
|                               | Банан свежий                                 | 100        | 2                | 0,67         | 28            | 128                                  | <b>16</b>  |
| <b>итого</b>                  |  | <b>100</b> | <b>2</b>         | <b>0,67</b>  | <b>28</b>     | <b>128</b>                           |            |
| <b>обед</b>                   |  |            |                  |              |               |                                      |            |
|                               | Салат из свежих помидор                      | 50         | 0,5              | 5,1          | 1,8           | 55                                   | <b>30</b>  |
|                               | Суп фасолевый на к/б                         | 180        | 4,14             | 1,89         | 13,59         | 87,12                                | <b>99</b>  |
|                               | Запеканка из говяжьей<br>печени              | 60         | 8,23             | 4,71         | 6,43          | 110,57                               | <b>294</b> |
|                               | Рис отварной с маслом                        | 130        | 3,2              | 5,3          | 29,3          | 177,3                                | <b>419</b> |
|                               | Соус овощной                                 | 30         | 1,47             | 1,01         | 1,22          | 23,3                                 | <b>717</b> |
|                               | Компот из сухофруктов                        | 180        | 0,45             | 0            | 24,3          | 99                                   | <b>527</b> |
|                               | Хлеб ржаной                                  | 38         | 2,5              | 0,5          | 12,7          | 66,1                                 | <b>115</b> |
|                               | Хлеб пшеничный                               | 30         | 2,3              | 0,25         | 14,75         | 70,5                                 | <b>114</b> |
| <b>итого</b>                  |  | <b>698</b> | <b>22,79</b>     | <b>18,76</b> | <b>104,09</b> | <b>688,89</b>                        |            |
| <b>полдник</b>                |  |            |                  |              |               |                                      |            |
|                               | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком | 70/15      | 12,21            | 12,95        | 18,9          | 244,23                               | <b>319</b> |
|                               | Чай с сахаром                                | 180        | 0,1              | 0            | 13,5          | 54                                   | <b>503</b> |
| <b>итого</b>                  |  | <b>270</b> | <b>12,31</b>     | <b>12,95</b> | <b>32,4</b>   | <b>298,23</b>                        |            |
| <b>Итого за день:</b>         |  |            | <b>49,27</b>     | <b>47,93</b> | <b>225,01</b> | <b>1570,26</b>                       |            |

| Прием пищи                         | Наименование блюда                                    | Выход блюд | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № ТК       |
|------------------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------|
|                                    |   |            | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы, гр  |                                      |            |
| <b>10.07.2024г</b><br><b>Среда</b> |   |            |                  |              |               |                                      |            |
| <b>завтрак</b>                     |   |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                    | Каша манная жидкая                                    | 180        | 5,58             | 6,75         | 27,81         | 193,86                               | <b>268</b> |
|                                    | Бутерброд с маслом<br>сливочным и сыром               | 30/6/5     | 5,06             | 7            | 14,62         | 145                                  | <b>290</b> |
|                                    | Кофейный напиток                                      | 180        | 5,3              | 4,6          | 17,5          | 134,1                                | <b>514</b> |
| <b>итого</b>                       |   | <b>401</b> | <b>15,94</b>     | <b>18,35</b> | <b>59,93</b>  | <b>472,96</b>                        |            |
| <b>2-ой завтрак</b>                |   |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                    | Груша свежая  | 100        | 0,53             | 0,4          | 13,73         | 61,33                                | <b>18</b>  |
| <b>итого</b>                       |   | <b>100</b> | <b>0,53</b>      | <b>0,4</b>   | <b>13,73</b>  | <b>61,33</b>                         |            |
| <b>обед</b>                        |   |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                    | Салат из свежих огурцов                               | 50         | 0,4              | 5,1          | 1             | 51                                   | <b>36</b>  |
|                                    | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями<br>на к/б | 180        | 2,97             | 1,98         | 14,67         | 87,84                                | <b>100</b> |
|                                    | Капуста тушеная с мясом                               | 180        | 3,2              | 5,28         | 24,75         | 120                                  | <b>21</b>  |
|                                    | Компот из сухофруктов                                 | 180        | 0,45             | 0            | 24,3          | 99                                   | <b>527</b> |
|                                    | Хлеб ржаной   | 38         | 2,5              | 0,5          | 12,7          | 66,1                                 | <b>115</b> |
|                                    | Хлеб пшеничный  | 30         | 2,3              | 0,25         | 14,75         | 70,5                                 | <b>114</b> |
| <b>итого</b>                       |   | <b>658</b> | <b>11,82</b>     | <b>13,11</b> | <b>92,17</b>  | <b>494,44</b>                        |            |
| <b>полдник</b>                     |   |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                    | Йогурт  | 125        | 3,63             | 3,13         | 13,75         | 97,5                                 | <b>536</b> |
|                                    | Печенье   | 25         | 1,9              | 2,45         | 18,6          | 104,25                               | <b>609</b> |
| <b>итого</b>                       |   | <b>150</b> | <b>5,53</b>      | <b>5,58</b>  | <b>32,35</b>  | <b>201,75</b>                        |            |
| <b>Итого за день:</b>              |   |            | <b>33,82</b>     | <b>37,44</b> | <b>198,18</b> | <b>1230,48</b>                       |            |

| Прием пищи                           | Наименование блюда                         | Выход блюд | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № ТК       |
|--------------------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------|
|                                      |  |            | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы, гр  |                                      |            |
| <b>11.07.2024г</b><br><b>Четверг</b> |  |            |                  |              |               |                                      |            |
| <b>завтрак</b>                       |  |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                      | Каша геркулесовая<br>молочная              | 180        | 6,48             | 8,46         | 25,92         | 205,56                               | <b>272</b> |
|                                      | Бутерброд с маслом<br>сливочным и сыром    | 30/6/5     | 5,06             | 7            | 14,62         | 145                                  | <b>290</b> |
|                                      | Чай с сахаром и лимоном                    | 180        | 0,09             | 0            | 13,68         | 54,9                                 | <b>504</b> |
| <b>итого</b>                         |  | <b>401</b> | <b>11,63</b>     | <b>15,46</b> | <b>54,22</b>  | <b>405,46</b>                        |            |
| <b>2-ой завтрак</b>                  |  |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                      | Апельсин свежий                            | 100        | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 43                                   | <b>20</b>  |
| <b>итого</b>                         |  | <b>100</b> | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>8,1</b>    | <b>43</b>                            |            |
| <b>обед</b>                          |  |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                      | Салат из свежей капусты                    | 50         | 1,1              | 5,1          | 4,6           | 68                                   | <b>1</b>   |
|                                      | Суп рисовый на к/б                         | 180        | 8,12             | 5,98         | 2,21          | 136,17                               | <b>630</b> |
|                                      | Рыба тушеная с овощами                     | 70         | 2,44             | 2,77         | 4,97          | 58,56                                | <b>625</b> |
|                                      | Картофельное пюре                          | 130        | 2,7              | 5,7          | 14,2          | 119,6                                | <b>434</b> |
|                                      | Сок фруктовый                              | 180        | 0,9              | 0,18         | 18,18         | 82,8                                 | <b>537</b> |
|                                      | Хлеб ржаной                                | 38         | 2,5              | 0,5          | 12,7          | 66,1                                 | <b>115</b> |
|                                      | Хлеб пшеничный                             | 30         | 2,3              | 0,25         | 14,75         | 70,5                                 | <b>114</b> |
| <b>итого</b>                         |  | <b>678</b> | <b>20,06</b>     | <b>20,48</b> | <b>71,61</b>  | <b>601,73</b>                        |            |
| <b>полдник</b>                       |  |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                      | Сырники из творога со<br>сгущенным молоком | 70/15      | 10,3             | 9,9          | 23,8          | 364,46                               | <b>326</b> |
|                                      | Компот из сухофруктов                      | 180        | 0,45             | 0            | 24,3          | 99                                   | <b>527</b> |
|                                      | Вафли                                      | 25         | 0,7              | 0,85         | 19,3          | 87,5                                 | <b>607</b> |
| <b>итого</b>                         |  | <b>290</b> | <b>11,45</b>     | <b>10,75</b> | <b>67,4</b>   | <b>550,96</b>                        |            |
| <b>Итого за день:</b>                |  |            | <b>44,04</b>     | <b>46,89</b> | <b>201,33</b> | <b>1601,15</b>                       |            |

| Прием пищи                           | Наименование блюда                      | Выход блюд | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № ТК       |
|--------------------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------|
|                                      |   |            | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы, гр  |                                      |            |
| <b>12.07.2024г</b><br><b>Пятница</b> |   |            |                  |              |               |                                      |            |
| <b>завтрак</b>                       |   |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                      | Суп вермишелевый<br>молочный            | 180        | 3,96             | 3,53         | 5,42          | 107,98                               | <b>781</b> |
|                                      | Бутерброд с маслом<br>сливочным и сыром | 30/6/5     | 5,06             | 7            | 14,62         | 145                                  | <b>290</b> |
|                                      | Какао с молоком                         | 180        | 3,2              | 3            | 22,5          | 129,6                                | <b>508</b> |
| <i><b>итого</b></i>                  |   | <b>395</b> | <b>8,56</b>      | <b>21,13</b> | <b>36,62</b>  | <b>409,98</b>                        |            |
| <b>2-ой завтрак</b>                  |   |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                      | Сок фруктовый                           | 180        | 0,9              | 0,18         | 18,18         | 82,8                                 | <b>537</b> |
| <i><b>итого</b></i>                  |   | <b>180</b> | <b>0,9</b>       | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>82,8</b>                          |            |
| <b>обед</b>                          |   |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                      | Салат из свежих помидор                 | 50         | 0,5              | 5,1          | 1,8           | 55                                   | <b>30</b>  |
|                                      | Суп овощной на к/б                      | 180        | 3,33             | 4,41         | 8,37          | 90,9                                 | <b>95</b>  |
|                                      | Котлета рубленая из<br>птицы            | 60         | 11,22            | 2,36         | 9,33          | 103                                  | <b>305</b> |
|                                      | Каша гречневая с маслом                 | 130        | 3,12             | 3,99         | 32,67         | 178,53                               | <b>323</b> |
|                                      | Соус овощной                            | 30         | 1,47             | 1,01         | 1,22          | 23,3                                 | <b>717</b> |
|                                      | Компот из сухофруктов                   | 180        | 0,45             | 0            | 24,3          | 99                                   | <b>527</b> |
|                                      | Хлеб ржаной                             | 38         | 2,5              | 0,5          | 12,7          | 66,1                                 | <b>115</b> |
| <i><b>итого</b></i>                  |   | <b>668</b> | <b>22,59</b>     | <b>17,37</b> | <b>90,39</b>  | <b>615,83</b>                        |            |
| <b>полдник</b>                       |   |            |                  |              |               |                                      |            |
|                                      | Кисель                                  | 200        | 1,4              | 0            | 29            | 122                                  | <b>516</b> |
|                                      | Хлеб пшеничный                          | 20         | 1,53             | 0,17         | 9,83          | 47                                   | <b>114</b> |
| <i><b>итого</b></i>                  |   | <b>220</b> | <b>2,93</b>      | <b>0,17</b>  | <b>38,83</b>  | <b>169</b>                           |            |
| <b>Итого за день:</b>                |   |            | <b>34,98</b>     | <b>38,85</b> | <b>184,02</b> | <b>1277,61</b>                       |            |