

02 июня 2025 год

Утверждаю

Андреевич Н.С.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/150	5	5,1	27,2	126,4	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	200/180	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/25	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	9,7	12,6	57,7	331,6	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100/100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60/40	0,5	0,1	0,9	6	71
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	180/150	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С РИСОМ	70/60	10,0	8,0,0	13,0	200,1	702
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150/110	11,8	15,0	10,2	176,0	200
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180/180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/15	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/20	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		670	26,9	27,7	76,3	632,9	
Полдник	кондитерские изделия	50/25	0,8	1,2	42,3	177	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200/180	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	4,9	5,1	51,0	270,5	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150/120	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40/40	9,8	6,4	15,0	178,1	171
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/180	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20/15	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/15	0,9	0,2	12	45,7	
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60/80	9,8	6,4	15	178,1	171
Итого за ужин		470	14,6	13,4	68,7	452,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,55	59,22	264,2	1760,2	