

03 июня 2025

Утверждаю

Андреевич Н.С.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/150	5,4	5,5	26,3	190,2	199
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/180	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/25	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	11,4	14,7	50,2	407,1	
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	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/150	1,6	3,9	11,6	92,6	82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/120	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70/60	8,5	8,8	12,0	159,0	322
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200/150	0,4	0,2	17,3	75,7	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/15	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/25	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		710	16,9	20,6	93,0	611,3	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50/40	0,9	0,9	28,5	115,9	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200/180	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	5,7	5,9	37,5	214,9	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60/40	0,5	0,1	0,9	6	71
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/110	2,6	3,5	34,1	170,9	332
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80/60	8,3	6,1	12,7	162,1	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/180	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20/15	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/15	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		530	13,0	10,1	78,5	458,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,45	51,72	269,7	1764,4	