

06 06 2025 г

Утверждаю

Андрিকেвич Н.С.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/150	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200/180	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/25	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	6,6	10,7	50,3	273,9	
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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150/110	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/30//40/15	7,7	9,5	7,7	167,3	261
	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	30/25	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		700	18,7	21,7	90,3	629,6	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50/40	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200/180	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60/40	1	3,5	4,4	49,9	43
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/120	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70/60	8,6	7,5	1,9	117,9	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200/180	0,3	0	18,0	71,0	394
	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		520	14,6	15,9	65,3	454,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,75	54,82	262,5	1687,7	