



Неделя:1 ДЕНЬ:1 (вторник) 10.06.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,00	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	460	9,92	12,36	55,76	373,0	
II завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	73
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	401
Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	66,08	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	758	19,43	17,19	86,86	584,02	
Полдник уплотненный						
Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	432
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за полдник	385	20,11	16,32	82,94	560,90	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1703	49,86	46,27	235,36	1561,92	