

Сбор	№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге Тическая ценность	Витам. С, мг
ЗАВТРАК								
236		Пудинг из творога с рисом	160	22,09	14,91	28,40	336,00	0,27
395		Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
1		Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
351		Сокс молочный	50	0,971	2,260	6,63	50,75	0,162
Итого								
				28,36	27,13	64,01	613,75	1,6
2 ЗАВТРАК								
399		Сок (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,22	2
Итого								
				0,5		10,1	42,22	2
ОБЕД								
83,121,	122	Суп картофельный с овсяными хлопьями на курином бульоне	200	4,78	3,73	11,12	97,29	8,07
		Котлеты рубленые из птицы	80	17,22	18,03	9,84	270,18	
		Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15	112,76	25,76
376		Компот из сушёных фруктов	200	0,330	0,01	20,85	84,83	0,30
511		Хлеб ржаной	37,1	2,64	0,48	13,36	69,40	0,00
Итого								
				28,07	27,11	69,32	634,46	34,13
ПОЛДНИК								
368		Фрукт(яблоко)	1 шт.	0,40	0,40	9,8	44	10
401		Кефир	209,8	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
466		Плюшка	80	3,64	6,29	16,96	179,00	0,00
Итого								
				10,86	11,19	33,96	313	11,26
УЖИН								
168	168	Каша пшеничная молочная	200	5,43	4,23	38,27	213,00	
392		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03
512		Хлеб пшеничный	41,1	2,37	0,3	14,49	70,50	0,00
Итого								
				7,86	4,55	62,22	321,39	0,03
75,65				75,65	69,98	239,61	1924,82	49,02
ВСЕГО								

Утверждаю

Заведующий Н.И.Усачева

Меню 5 день

Если

На 18 июля 2025г.

Сбор	№	Наименование блюда	Выход	Химический состав	Энергетическая ценность	Витам. С, мг
Ник	Тех.		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
рецен	карт				ценность	

236		Пудинг из творога с рисом	130	14,73	9,94	18,93	224,00	0,19
395		Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2	11,96	75,83	0,98
1		Бутерброд с маслом	20/5	2,41	3,66	15,19	104	-
351		Соевое молочное	40	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16
Итого								
2 ЗАВТРАК								
399		Сок (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,22	2
Итого								
ОБЕД								
83,121,122		Суп картофельный с овсяными хлопьями на курином бульоне	150	4,78	3,73	11,12	97,29	8,07
		Котлеты рубленые из птицы	60	17,22	18,03	9,84	270,18	0
		Капуста тушеная	120	3,02	2,22	11,19	78,1	18,3
376		Компот из сушеных фруктов	180	0,330	0,01	20,85	84,83	0,30
511		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-
Итого								
ПОЛДНИК								
		Яблоко	1 шт.	0,40	0,30	10,30	46,00	10
401		Кефир	200	4,35	3,75	6	75	1,05
466		Сдоба обыкновенная	65	3,64	6,29	16,96	179,00	0,00
Итого								
УЖИН								
168	168	Каша пшеничная молочная	150	4,48	4,08	29,94	173,00	0,00
392		Чай с сахаром	180	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02
512		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	0,00
Итого								
Всего								
				62,94	77,41	207,56	1635,08	41,07

Повар