



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(Шуплецова И.В.)

20.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.05.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	133	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	31	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	3	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,38	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	166	2,88	2,43	14,13	90,83
Итого за завтрак 1		373,00	13,04	14,87	39,33	344,78
Завтрак 2	ГРУША	103	0,37	0,29	9,79	44,64
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого за завтрак 2		203,00	0,87	0,39	19,69	87,64
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	1,08	2,04	1,03	26,79
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	177	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	118	2,34	3,94	12	112,93
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	56	5,32	1,2	2,93	58,05
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	1,12	0,16	8,8	39,2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		614,00	12,05	11,44	41,38	349,40
Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	152	0,38	0	9,9	42,23
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		172,00	0,40		25,78	106,43
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	141	9,01	13,2	30,62	275,79
	БАТОН	25	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		386,00	10,79	15,46	47,86	368,21
Итого за день		1751,00	37,15	42,16	174,02	1254,46
Среднее значение за период		1751,00	37,15	42,16	174,02	1254,46

Исполнитель: _____ 0