

ВТОРНИК

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность			
			велич	д/с	велич	д/с	велич	д/с	велич	д/с	велич	д/с		
ЗАВТРАК		Омлет натуральный	140	140	9,925	9,925	10,04	10,04	5,737	5,737	153,8	153,8		
		Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6		
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42		
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3		
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
		ИТОГО завтрак	376	441	20,397	23,159	18,749	21,004	25,02	74,358	350,9	458,02		
		2-ой завтрак	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3		
		ИТОГО второй завтрак	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3		
		ОБЕД		Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский	150	200	1,715	2,286	2,758	3,677	8,08	10,77	100,075	116,525
				Голубцы ленивые с молочным соусом	100	150	9,397	13,085	7,246	11,498	12,556	15,888	153,6	219,88
Картофель отварной с жареным луком	80			100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239		
Напиток из сухих груш	150			200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81		
Хлеб пшеничный	20			30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
Хлеб дарницкий	40			50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
ИТОГО обед	540			730	18,718	25,781	16,643	25,452	75,709	117,229	561,655	836,105		
ПОДНЯ				Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62
				ИТОГО подник	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62
ЖИНА				Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7
		Морковь тушеная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84		
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517		
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
ИТОГО ужин	355	425	9,53	11,18	42,256	51,856	36,451	38,611	305,898	349,857				
ВСЕГО за день	1529	1910	49,402	61,083	78,08	98,768	171,154	271,11	1364,953	1814,902				

п.э.д.	п.э.д.	наименование блюда	вес блюда		белки		пищевые вещества		энергетическая ценность				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
СРЕДА	ЗВТРАК	Каша ячневая	150	200	5,464	6,24	6,659	8,685	23,074	25,367	172,5	203,8	
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138	
		Биточки	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
		ИТОГО завтрак	320	430	10,474	12,968	11,115	14,543	46,88	60,558	326,11	420,7	
		1-ой завтрак	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4	
		ИТОГО второй завтрак	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4	
		ОБЕД	Суп – пюре из картофеля с грибами на курином бульоне	150	200	4,41	5,2808	3,125	4,403	25,1995	33,5993	141,03	152,61
			Котлета из курицы	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77
			Рис припущенный	80	100	1,98	2,474	2,093	2,525	20,02	25,03	108,9	140,47
			Соус томатный с овощами	30	50	0,569	0,795	1,16	1,74	3,11	3,965	26	37,4
Компот из яблок	150		200	0,096	0,18	0	0	11,132	18,21	37,21	56,235		
Хлеб дарницкий	40		50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
ИТОГО обед	510		670	18,078	20,8568	14,989	20,113	85,7735	114,7853	556,902	660,485		
ОТДЫХ	Снежок		150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158	
	ИТОГО подник		150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158	
	Запеканка из творога с яблоком		120	140	15,434	18,24	23,463	27,729	35,3	41,718	290,71	339,16	
	Соус молочный сладкий	30	50	1,061	1,873	1,9	3,968	4,648	7,686	42	73,12		
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536		
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
	ИТОГО ужин	320	410	18,325	21,963	25,628	31,96	59,804	77,248	424,94	523,616		
ВСЕГО за день		1408	1824	52,997	62,8138	55,482	71,616	231,6375	302,1793	1530,132	1877,201		

ЧЕТВЕРГ

день недели	прием пищи	наименование блюда	все блюда		белки		пищевые вещества		энергетическая ценность			
			всего	д/с	всего	д/с	всего	д/с	всего	д/с		
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	Каша манная	150	200	5,518	5,85	6,515	6,32	22,328	23,98	169,43	184,1
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,625	3,625	0,067	0,067	33	33
	Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
	ИТОГО завтрак	325	435	10,66	12,544	14,735	15,545	38,418	89,315	328,13	433,42	
	ИТОГО завтрак 2-ой завтрак	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3	
	ИТОГО второй завтрак	200	200	1,274	1,274	3,249	3,249	8,487	8,487	73,98	73,98	
	ОБЕД	Тертые мясные в соусе	50/30	70/30	7,846	11,04	14,681	11,231	9,202	10,383	135,12	156,12
		Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75
		Свежая тушеная с томатной пастой	50	70	0,819	1,146	1,68	2,352	5,517	7,723	40,5	56,7
		Компот из сухофруктов	150	200	0,321	0,384	0	0	15,21	23,13	59,61	88,86
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
		ИТОГО обед	540	650	16,5	22,034	24,058	22,446	77,265	100,509	529,45	662,11
Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1		
ИТОГО обед подник	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48		
ИТОГО подник	170	220	1,58	1,58	1,96	1,96	33,12	38,11	153,18	213,58		
УЖИН	Каша гречневая	150	200	6,814	8,02	7,16	9,415	26,665	30,737	208,24	293,65	
	Салат из отварной моркови и яблок	50	50	0,545	0,545	7,585	7,585	5,971	5,971	35	49,23	
	Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8	
ИТОГО ужин	470	470	9,059	10,265	14,992	17,247	50,188	54,26	322,178	432,197		
ВСЕГО за день	1143	1889	38,231	46,879	56,177	57,654	209,575	293,366	1381,538	1792,607		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730039

Владелец Куськова Нелли Викторовна

Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025