

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом	90	2,70	2,70	9,10	0,22	9,10	126,00
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром	Хлеб ржаной	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Завтрак '			10,70	2,73	14,57	1,38	91,03	529,25

Обед								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№424(1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	8,16	177,07
Уральский р	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	187,32
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Обед '			25,91	0,28	20,82	5,96	103,18	705,98
Итого за день			36,61	3,01	35,39	7,34	194,21	1235,23
4 день (четверг)								

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№562(2014)	Ежики с рисом	90	13,20	0,00	14,30	6,13	12,90	235,00
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Помидор пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром	Хлеб ржаной	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Завтрак '			21,14	0,70	23,28	9,55	79,39	606,77

Обед								
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	17,84	0,32	10,07	3,99	7,35	186,44
№464(1996)	Каша гречневая вязкая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			32,54	0,60	22,83	11,30	119,59	788,69
Итого за день			53,68	1,30	46,11	20,85	198,98	1395,46
5 день (пятница)								

5 день (пятница)								
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
-	Выпечка в ассортименте	50	3,27	0,59	2,86	0,54	24,86	136,60
Итого за 'Завтрак '			15,81	5,15	18,07	2,52	110,15	656,36

Обед								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	15,50	0,61	6,28	0,18	7,45	146,77
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150,00	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,90

Итого за 'Обед '	26,85	0,89	18,84	6,54	104,65	680,67
Итого за день	42,66	6,04	36,91	9,06	214,80	1337,03

6 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным							
№257(1996)	Чай с сахаром	200/5	7,29	2,65	6,98	0,00	46,00	267,02
№685(2004)	Творожок "наша машина" классический	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
пром								
	Итого за 'Завтрак '		19,92	2,70	21,01	0,95	88,11	607,92

Обед

№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	133,96
№403(1996)	Плов (со свининой)	250	16,88	0	21,98	8,92	54,69	483,49
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			22,67	0,25	31,11	14,46	112,14	816,13
Итого за день			42,59	2,95	52,12	15,41	200,25	1424,05

7 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
методические рекомендации питание детей ФБУН	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	65,22
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	165,70
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200,00	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	49,06
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			24,53	0,25	18,38	8,20	92,94	626,39

8 день (среда)

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0	4,66	4,46	21,82	148,13
№469(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	9,97	0,01	7,38	0,97	11,97	163,93
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Обед '			28,87	0,44	21,07	8,27	131,35	814,37
Итого за день			53,40	0,69	39,45	16,47	224,29	1440,76
8 день (среда)								

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891263

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025