

Чайковский 3-7, 1вт

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|---|
|-----------|--------------------|---|

Завт. 3-7

| | | |
|-----|--|--|
| 180 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке | кКал-194.58, Бел-6.29, Жир-7.45, Угл-25.59, С-1.33 |
| 180 | Какао с молоком | кКал-84.6, Бел-2.97, Жир-2.61, Угл-12.42, С-0.63 |
| 10 | Масло сливочное (порциями) | кКал-132.2, Бел-0.16, Жир-14.5, Угл-0.26 |
| 25 | Хлеб пшеничный | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 |

Итого за Завт. 3-7 кКал-528.38, Бел-13.22, Жир-24.96, Угл-62.87, С-1.96

2 Завт.3-7

| | | |
|-----|---------------------------|---------------------------------------|
| 100 | Яблоки (порционно) | кКал-40, Бел-0.35, Жир-0.35, Угл-8.62 |
|-----|---------------------------|---------------------------------------|

Итого за 2 Завт.3-7 кКал-40, Бел-0.35, Жир-0.35, Угл-8.62

Обед 3-7

| | | |
|-----|-------------------------------------|--|
| 180 | Борщ с капустой и картофелем | кКал-102.92, Бел-5, Жир-6.86, Угл-5.3, С-5.76 |
| 130 | Пюре картофельное | кКал-91, Бел-3.51, Жир-5.2, Угл-7.54, С-3.12 |
| 70 | Котлеты или биточки рыбные | кКал-74, Бел-9, Жир-1.1, Угл-7 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов | кКал-75.6, Бел-0.54, Жир-0.09, Угл-18.09, С-0.18 |
| 50 | Хлеб ржаной | кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05 |

Итого за Обед 3-7 кКал-446.52, Бел-22.05, Жир-14, Угл-57.98,

Полд.3-7

| | | |
|-----|-------------------------------------|--|
| 70 | Булочка ванильная | кКал-250.6, Бел-7.42, Жир-6.58, Угл-40.32 |
| 180 | Напиток из смеси сухофруктов | кКал-75.6, Бел-0.54, Жир-0.09, Угл-18.09, С-0.18 |

Итого за Полд.3-7 кКал-326.2, Бел-7.96, Жир-6.67, Угл-58.41, С-

Ужин 3-7

| | | |
|-----|-------------------------------------|--|
| 180 | Макароны, запеченные с сыром | кКал-286.2, Бел-9.27, Жир-11.16, Угл-37.08 |
| 20 | Помидоры свежие (порциями) | кКал-3.98, Бел-0.12, Жир-0.04, Угл-0.84, С-5 |
| 180 | Чай с сахаром | кКал-34.2, Бел-0.18, Жир-0.09, Угл-8.37 |
| 30 | Хлеб пшеничный | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 |

Итого за Ужин 3-7 кКал-441.38, Бел-13.37, Жир-11.69, Угл-

Итого за день кКал-1 782.48, Бел-56.95, Жир-57.67, Угл-258.77, С-16.2

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано



Чайковский 1-3, 1вт

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|---|
|-----------|--------------------|---|

Зав 1-3

| | | |
|-----|--|--|
| 150 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке | кКал-171.69, Бел-5.55, Жир-6.57, Угл-22.58, С-1.18 |
| 180 | Какао с молоком | кКал-84.6, Бел-2.97, Жир-2.61, Угл-12.42, С-0.63 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | кКал-33.05, Бел-0.04, Жир-3.63, Угл-0.07 |
| 25 | Хлеб пшеничный | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 |

Итого за Зав 1-3 кКал-406.34, Бел-12.36, Жир-13.21, Угл-59.67, С-1.81

2 Зав 1-3

| | | |
|-----|----------------------|--|
| 100 | Сок фруктовый | кКал-43, Бел-0.5, Жир-0.1, Угл-10.1, С-2 |
|-----|----------------------|--|

Итого за 2 Зав 1-3 кКал-43, Бел-0.5, Жир-0.1, Угл-10.1, С-2

Обед 1-3

| | | |
|-----|-------------------------------------|---|
| 150 | Борщ с капустой и картофелем | кКал-85.77, Бел-4.17, Жир-5.72, Угл-4.42, С-4.8 |
| 110 | Пюре картофельное | кКал-77, Бел-2.97, Жир-4.4, Угл-6.38, С-2.64 |
| 50 | Котлеты или биточки рыбные | кКал-52.86, Бел-6.43, Жир-0.79, Угл-5 |
| 150 | Компот из смеси сухофруктов. | кКал-63, Бел-0.45, Жир-0.08, Угл-15.08, С-0.15 |
| 30 | Хлеб ржаной | кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05 |

Итого за Обед 1-3 кКал-381.63, Бел-18.02, Жир-11.74, Угл-50.93, С-7.59

Полд. 1-3

| | | |
|-----|-------------------------------------|--|
| 50 | Булочка ванильная | кКал-179, Бел-5.3, Жир-4.7, Угл-28.8 |
| 150 | Напиток из смеси сухофруктов | кКал-63, Бел-0.45, Жир-0.08, Угл-15.08, С-0.15 |

Итого за Полд. 1-3 кКал-242, Бел-5.75, Жир-4.78, Угл-43.88, С-

Ужин 1-3

| | | |
|-----|-------------------------------------|---|
| 150 | Макароны, запеченные с сыром | кКал-238.5, Бел-7.73, Жир-9.3, Угл-30.9 |
| 65 | Огурцы свежие порционно | кКал-9.29, Бел-0.56, Жир-0.07, Угл-1.69 |
| 180 | Чай с сахаром | кКал-34.2, Бел-0.18, Жир-0.09, Угл-8.37 |
| 25 | Хлеб пшеничный | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 |

Итого за Ужин 1-3 кКал-398.99, Бел-12.27, Жир-9.86, Угл-65.56

Итого за день кКал-1 471.96, Бел-48.9, Жир-39.69, Угл-230.14, С-11.55

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923265

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 29.01.2024 по 28.01.2025