

Чайковский 3-7, 1чт

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

Завт. 3-7

190	Каша манная молочная жидкая	кКал-199.41, Бел-5.76, Жир-6.12, Угл-28.95, С-1.28
8	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-35.8, Бел-23.2, Жир-29.5, С-0.7
180	Какао с молоком	кКал-84.6, Бел-2.97, Жир-2.61, Угл-12.42, С-0.63
25	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за Завт. 3-7 кКал-436.81, Бел-35.73, Жир-38.63, Угл-65.97, С-2.61

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	Суп с макаронными изделиями и картофелем	кКал-375.48, Бел-17.1, Жир-18.43, Угл-34.73, С-10.94
130	Каша гречневая вязкая	кКал-148.01, Бел-5.66, Жир-4.87, Угл-20.42, С-0.38
70	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	кКал-199, Бел-14, Жир-12.6, Угл-7.5, С-0.6
20	Соус томатный	кКал-346, Бел-6.33, Жир-21.87, Угл-30.67, С-7.33
180	Напиток из шиповника	кКал-70.2, Бел-0.6, Жир-0.24, Угл-16.47, С-72
50	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05

Итого за Обед 3-7 кКал-1 241.69, Бел-47.69, Жир-58.76, Угл-129.84, С-91.25

Полд.3-7

50	Вафли	кКал-270.5, Бел-1.95, Жир-15.3, Угл-31.25
180	Компот из смеси сухофруктов	кКал-75.6, Бел-0.54, Жир-0.09, Угл-18.09, С-0.18

Итого за Полд.3-7 кКал-346.1, Бел-2.49, Жир-15.39, Угл-

Ужин 3-7

150	Ватрушки с повидлом	кКал-332, Бел-7, Жир-2.8, Угл-69.6
18	Огурцы свежие порционно	кКал-2.57, Бел-0.15, Жир-0.02, Угл-0.47
30	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3

Итого за Ужин 3-7 кКал-489.57, Бел-11.15, Жир-3.32, Угл-

Итого за день кКал-2 554.17, Бел-97.41, Жир-116.45, Угл-357.74, С-94.04

Директор



Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано



2

Чайковский 1-3, 1чт

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

Зав 1-3

150	Каша манная молочная жидкая	кКал-176.45, Бел-5.25, Жир-5.57, Угл-26.38, С-1.17
180	Какао с молоком	кКал-84.6, Бел-2.97, Жир-2.61, Угл-12.42, С-0.63
25	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
8	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-35.8, Бел-23.2, Жир-29.5, С-0.7

Итого за Зав 1-3 кКал-413.85, Бел-35.22, Жир-38.08, Угл-

2 Зав 1-3

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

Итого за 2 Зав 1-3 кКал-40, Бел-0.35, Жир-0.35, Угл-8.62

Обед 1-3

150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	кКал-312.9, Бел-14.25, Жир-15.36, Угл-28.94, С-9.12
110	Каша гречневая вязкая	кКал-125.24, Бел-4.79, Жир-4.12, Угл-17.28, С-0.32
20	Соус томатный м/р	кКал-519, Бел-9.5, Жир-32.8, Угл-46, С-11
50	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	кКал-142.14, Бел-10, Жир-9, Угл-5.36, С-0.43
150	Напиток из шиповника	кКал-58.5, Бел-0.5, Жир-0.2, Угл-13.73, С-60
40	Хлеб ржаной	кКал-137.33, Бел-5.33, Жир-1, Угл-26.73

Итого за Обед 1-3 кКал-1 295.11, Бел-44.37, Жир-62.48, Угл-138.04. С-80.87

Полд. 1-3

50	Вафли	кКал-270.5, Бел-1.95, Жир-15.3, Угл-31.25
150	Компот из смеси сухофруктов.	кКал-63, Бел-0.45, Жир-0.08, Угл-15.08, С-0.15

Итого за Полд. 1-3 кКал-333.5, Бел-2.4, Жир-15.38, Угл-46.33,

Ужин 1-3

150	Ватрушки с повидлом	кКал-332, Бел-7, Жир-2.8, Угл-69.6
18	Огурцы свежие порционно	кКал-2.57, Бел-0.15, Жир-0.02, Угл-0.47
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-485.77, Бел-11.13, Жир-3.31, Угл-

Итого за день кКал-2 568.23, Бел-93.47, Жир-119.6, Угл-359.43. С-83.52

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