

Чайковский 3-7, 1пт

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

Завт. 3-7

| | | |
|-----|---------------------------------------|--|
| 190 | Каша пшеничная молочная жидкая | кКал-222.07, Бел-6.91, Жир-6.9, Угл-33.11, С-1.2 |
| 10 | Масло сливочное (порциями) | кКал-132.2, Бел-0.16, Жир-14.5, Угл-0.26 |
| 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-555.87, Бел-13.84, Жир-24.41, Угл-70.39. С-1.83

2 Завт.3-7

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

Итого за 2 Завт.3-7 кКал-43, Бел-0.5, Жир-0.1, Угл-10.1, С-2

Обед 3-7

| | | |
|-----|------------------------------------|---|
| 200 | Суп картофельный с клецками | кКал-64, Бел-2.12, Жир-2.8, Угл-7.56, С-3.14 |
| 170 | Голубцы ленивые(с) | кКал-504.17, Бел-32.06, Жир-36.14, Угл-11.66, С-20.98 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2 |
| 30 | Хлеб ржаной | кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05 |

Итого за Обед 3-7 кКал-755.17, Бел-38.78, Жир-39.79, Угл-59.37. С-24.32

Полд.3-7

| | | |
|-----|---|---|
| 50 | Печенье | кКал-207.5, Бел-3.75, Жир-4.9, Угл-37.2 |
| 200 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | кКал-30, Угл-7.5 |

Итого за Полд.3-7 кКал-237.5, Бел-3.75, Жир-4.9, Угл-44.7

Ужин 3-7

| | | |
|-----|--------------------------------------|--|
| 150 | Сырники из творога запеченные | кКал-273, Бел-23.7, Жир-7.95, Угл-26.85, С-0.3 |
| 15 | Молоко сгущенное | кКал-81.75, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1 |
| 60 | Салат из капусты белокочанной | кКал-56.4, Бел-0.87, Жир-3.6, Угл-5.04, С-10.2 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3 |
| 25 | Хлеб пшеничный | кКал-97.5, Бел-3.17, Жир-0.33, Угл-20.5 |

Итого за Ужин 3-7 кКал-546.65, Бел-35.14, Жир-20.48, Угл-117.19. С-11.5

Итого за день кКал-2138.19, Бел-92.01, Жир-89.68, Угл-301.75. С-39.65

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано



Чайковск сотр., 1шт

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

Обед сотр

| | | |
|-----|------------------------------------|--|
| 200 | Суп картофельный с клецками | кКал-64, Бел-2.12, Жир-2.8, Угл-7.56, С-3.14 |
|-----|------------------------------------|--|

Итого за Обед сотр кКал-64, Бел-2.12, Жир-2.8, Угл-7.56, С-**Итого за день** кКал-64, Бел-2.12, Жир-2.8, Угл-7.56, С-

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано



Чайковский 1-3, 1пт

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

Зав 1-3

| | | |
|-----|-------------------------------------|--|
| 150 | Каша пшенная молочная жидкая | кКал-175.32, Бел-5.46, Жир-5.44, Угл-26.14, С-0.95 |
| 180 | Какао с молоком | кКал-84.6, Бел-2.97, Жир-2.61, Угл-12.42, С-0.63 |
| 5 | Масло сливочное | кКал-33, 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-409.92, Бел-12.27, Жир-12.08, Угл-63.23. С-1.58

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 | Суп картофельный с клецками | кКал-48, Бел-1.59, Жир-2.1, Угл-5.67, С-2.36 |
| 110 | Голубцы ленивые(с) | кКал-190.3, Бел-12.1, Жир-13.64, Угл-4.4, С-7.92 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов | кКал-75.6, Бел-0.54, Жир-0.09, Угл-18.09, С-0.18 |
| 30 | Хлеб ржаной | кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05 |

Итого за Обед 1-3 кКал-416.9, Бел-18.23, Жир-16.58, Угл-48.21. С-10.46

Полд. 1-3

| | | |
|-----|---|---|
| 50 | Печенье | кКал-207.5, Бел-3.75, Жир-4.9, Угл-37.2 |
| 150 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | кКал-22.5, Угл-5.63 |

Итого за Полд. 1-3 кКал-230, Бел-3.75, Жир-4.9, Угл-42.83

Ужин 1-3

| | | |
|-----|--------------------------------------|--|
| 130 | Сырники из творога запеченные | кКал-236.6, Бел-20.54, Жир-6.89, Угл-23.27, С-0.26 |
| 15 | Молоко сгущенное | кКал-102.19, Бел-9, Жир-10.63, Угл-69.38, С-1.25 |
| 50 | Салат из капусты белокочанной | кКал-94, Бел-1.45, Жир-6, Угл-8.4, С-17 |
| 25 | Хлеб пшеничный | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 |
| 180 | Чай с сахаром | кКал-34.2, Бел-0.18, Жир-0.09, Угл-8.37 |

Итого за Ужин 1-3 кКал-583.99, Бел-34.97, Жир-24.01, Угл-134.02. С-18.51

Итого за день кКал-1 683.81, Бел-69.72, Жир-57.67, Угл-298.39. С-32.55

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