

Чайковский 3-7, 2вт

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

Завт. 3-7

180	Каша манная молочная жидкая	кКал-183.51, Бел-5.46, Жир-5.8, Угл-27.43, С-1.21
200	Кофейный напиток	кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3
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 Завт. 3-7 кКал-396.56, Бел-10.7, Жир-11.03, Угл-63.5,
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	Щи из свежей капусты	кКал-53.82, Бел-1.11, Жир-1.08, Угл-2.72, С-7.18
130	Пюре из гороха с маслом	кКал-185.17, Бел-13.95, Жир-3.17, Угл-25.18
70	Птица отварная (кура)	кКал-121.8, Бел-11.34, Жир-8.4, Угл-0.21, С-0.28
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-539.39, Бел-30.94, Жир-13.49, Угл-66.25, С-7.64

Полд.3-7

50	Батон	кКал-130.5, Бел-3.75, Жир-1.45, Угл-25.7
200	Кефир	кКал-101, Бел-5.8, Жир-5, Угл-8, С-1.4

Итого за Полд.3-7 кКал-231.5, Бел-9.55, Жир-6.45, Угл-33.7, С-

Ужин 3-7

180	Рагу из овощей (2-й вариант)	кКал-153, Бел-3.42, Жир-7.74, Угл-16.83, С-10.8
70	Суфле рыбное	кКал-78.4, Бел-9.8, Жир-4.2, Угл-2.1, С-0.35
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 3-7 кКал-382.6, Бел-17.2, Жир-12.43, Угл-51.9, С-

Итого за день кКал-1 590.05, Бел-68.74, Жир-43.75, Угл-223.97, С-21.7

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано



Чайковский 1-3, 2вт

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

Зав 1-3

170	Каша манная молочная жидкая	кКал-173.32, Бел-5.16, Жир-5.47, Угл-25.91, С-1.14
150	Кофейный напиток	кКал-47.25, Бел-1.05, Жир-0.9, Угл-8.55, С-0.23
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-370.62, Бел-10.05, Жир-10.4, Угл-59.13, С-1.37

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	Щи из свежей капусты	кКал-44.85, Бел-0.92, Жир-0.9, Угл-2.27, С-5.99
110	Пюре из гороха с маслом	кКал-156.68, Бел-11.81, Жир-2.68, Угл-21.3
50	Птица отварная (кура)	кКал-87, Бел-8.1, Жир-6, Угл-0.15, С-0.2
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-454.53, Бел-25.28, Жир-10.41, Угл-58.85, С-6.34

Полд. 1-3

50	Батон	кКал-130.5, Бел-3.75, Жир-1.45, Угл-25.7
150	Кефир	кКал-75.75, Бел-4.35, Жир-3.75, Угл-6, С-1.05

Итого за Полд. 1-3 кКал-206.25, Бел-8.1, Жир-5.2, Угл-31.7, С-

Ужин 1-3

150	Рагу из овощей (2-й вариант)	кКал-127.5, Бел-2.85, Жир-6.45, Угл-14.03, С-9
50	Суфле рыбное	кКал-56, Бел-7, Жир-3, Угл-1.5, С-0.25
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-334.7, Бел-13.83, Жир-9.94, Угл-48.5, С-

Итого за день кКал-1 406.1, Бел-57.61, Жир-36.3, Угл-206.8, С-18.01

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано



Handwritten signature of A.Ya. Mansurova

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923265

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 29.01.2024 по 28.01.2025