

**Чайковский 3-7, 2ср**

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

**Завт. 3-7**

180	<b>Каша пшеничная молочная</b>	кКал-211.14, Бел-6.71, Жир-5.98, Угл-52.63, С-1.53
10	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	кКал-35.8, Бел-23.2, Жир-29.5, С-0.7
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

**Итого за Завт. 3-7** кКал-401.94, Бел-33.91, Жир-35.98, Угл-66.53. С-2.23

**2 Завт.3-7**

100	<b>Сок фруктовый</b>	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**

180	<b>Уха рыбацкая</b>	кКал-59.94, Бел-5.27, Жир-1.66, Угл-5.99, С-4.63
130	<b>Макаронные изделия отварные</b>	кКал-159.9, Бел-4.81, Жир-4.29, Угл-25.61
70	<b>Тефтели из мяса с рисом.</b>	кКал-83.36, Бел-5.35, Жир-4.14, Угл-6.17
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-75.6, Бел-0.54, Жир-0.09, Угл-18.09, С-0.18
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

**Итого за Обед 3-7** кКал-461.2, Бел-19.17, Жир-10.78, Угл-71.9,

**Полд.3-7**

50	<b>Вафли</b>	кКал-270.5, Бел-1.95, Жир-15.3, Угл-31.25
200	<b>Молоко кипяченое</b>	кКал-107, Бел-5.8, Жир-5.3, Угл-9.1, С-1.4

**Итого за Полд.3-7** кКал-377.5, Бел-7.75, Жир-20.6, Угл-40.35, С-

**Ужин 3-7**

170	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	кКал-255, Бел-19.38, Жир-13.35, Угл-14.45, С-9.35
25	<b>Соус томатный</b>	кКал-432.5, Бел-7.92, Жир-27.33, Угл-38.33, С-9.17
50	<b>Салат из свеклы отварной</b>	кКал-45.5, Бел-0.7, Жир-30.05, Угл-3.8, С-3.85
180	<b>Напиток из шиповника</b>	кКал-70.2, Бел-0.6, Жир-0.24, Угл-16.47, С-72
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

**Итого за Ужин 3-7** кКал-920.2, Бел-32.4, Жир-71.37, Угл-97.65, С-94.37

**Итого за день** кКал-2 203.84, Бел-93.73, Жир-138.83, Угл-286.53. С-104.81

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано



**Чайковский 1-3, 2ср**

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

**Зав 1-3**

150	<b>Каша пшеничная молочная</b>	кКал-175.95, Бел-5.6, Жир-4.98, Угл-27.2, С-1.28
180	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-34.2, Бел-0.18, Жир-0.09, Угл-8.37
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
5	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	кКал-17.9, Бел-1.16, Жир-1.48, С-0.04

**Итого за Зав 1-3** кКал-345.05, Бел-10.74, Жир-6.95, Угл-60.17, С-1.32

**2 Зав 1-3**

100	<b>Сок фруктовый</b>	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	<b>Уха рыбацкая</b>	кКал-49.95, Бел-4.4, Жир-1.38, Угл-5, С-3.86
110	<b>Макаронные изделия отварные</b>	кКал-135.3, Бел-4.07, Жир-3.63, Угл-21.67
50	<b>Тефтели из мяса с рисом(Ч)</b>	кКал-59.42, Бел-3.82, Жир-2.95, Угл-4.41
150	<b>Компот из смеси сухофруктов.</b>	кКал-63, Бел-0.45, Жир-0.08, Угл-15.08, С-0.15
25	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-85.83, Бел-3.33, Жир-0.62, Угл-16.71

**Итого за Обед 1-3** кКал-393.5, Бел-16.07, Жир-8.66, Угл-62.87,

**Полд. 1-3**

40	<b>Вафли</b>	кКал-216.4, Бел-1.56, Жир-12.24, Угл-25
150	<b>Молоко кипяченое</b>	кКал-80.25, Бел-4.35, Жир-3.98, Угл-6.83, С-1.05

**Итого за Полд. 1-3** кКал-296.65, Бел-5.91, Жир-16.22, Угл-31.83, С-1.05

**Ужин 1-3**

150	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	кКал-225, Бел-17.1, Жир-11.78, Угл-12.75, С-8.25
20	<b>Соус томатный</b>	кКал-346, Бел-6.33, Жир-21.87, Угл-30.67, С-7.33
50	<b>Салат из свеклы отварной</b>	кКал-45.5, Бел-0.7, Жир-30.05, Угл-3.8, С-3.85
150	<b>Напиток из шиповника</b>	кКал-58.5, Бел-0.5, Жир-0.2, Угл-13.73, С-60
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

**Итого за Ужин 1-3** кКал-792, Бел-28.43, Жир-64.3, Угл-85.55, С-

**Итого за день** кКал-1 870.2, Бел-61.65, Жир-96.23, Угл-250.52, С-87.81

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано



*А.Я. Мансурова*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923265

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 29.01.2024 по 28.01.2025