

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 свежих плодов и ягод	кКал-41.4, Бел-0.09, Жир-0.09, Угл-9.99, С-0.54
50	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05

Итого за Обед 3-7 кКал-412.32, Бел-21.6, Жир-14, Угл-49.88, С-

Полд.3-7

50	Булочка ванильная	кКал-179, Бел-5.3, Жир-4.7, Угл-28.8
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-254.6, Бел-5.84, Жир-4.79, Угл-46.89, С-

Ужин 3-7

180	Макароны, запеченные с сыром	кКал-286.2, Бел-9.27, Жир-11.16, Угл-37.08
60	Салат из свеклы отварной	кКал-109.2, Бел-1.68, Жир-7.52, Угл-9.12, С-9.24
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-546.6, Бел-14.93, Жир-18.97, Угл-79.17, С-9.24

Итого за день кКал-1 781.9, Бел-55.94, Жир-63.07, Угл-247.43, С-20.8

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	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	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 свежих плодов и ягод	кКал-34.5, Бел-0.08, Жир-0.08, Угл-8.33, С-0.45
30	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05

Итого за Обед 1-3 кКал-353.13, Бел-17.65, Жир-11.74, Угл-44.18, С-7.89

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
50	Салат из свеклы отварной	кКал-45.5, Бел-0.7, Жир-30.05, Угл-3.8, С-3.85
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-435.2, Бел-12.41, Жир-39.84, Угл-67.67, С-3.85

Итого за день кКал-1 476.67, Бел-48.52, Жир-69.92, Угл-224.02, С-13.7

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