

Чайковский 3-7, 2пн

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

Завт. 3-7

180	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-144.18, Бел-5.18, Жир-5.83, Угл-17.73, С-0.81
10	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-35.8, Бел-23.2, Жир-29.5, С-0.7
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 Завт. 3-7 кКал-331.18, Бел-32.36, Жир-35.82, Угл-50.7, С-1.51

2 Завт.3-7

150	Компот из свежих плодов и ягод	кКал-34.5, Бел-0.08, Жир-0.08, Угл-8.33, С-0.45
-----	---------------------------------------	---

Итого за 2 Завт.3-7 кКал-34.5, Бел-0.08, Жир-0.08, Угл-8.33, С-

Обед 3-7

180	Свекольник.	кКал-313.92, Бел-7.42, Жир-17.93, Угл-31.18, С-22.75
180	Плов из отварной птицы	кКал-200.7, Бел-11.07, Жир-7.38, Угл-22.32
200	Напиток из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
50	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05

Итого за Обед 3-7 кКал-701.62, Бел-23.09, Жир-26.16, Угл-93.65, С-22.95

Полд.3-7

40	Печенье	кКал-166, Бел-3, Жир-3.92, Угл-29.76
200	Кефир	кКал-101, Бел-5.8, Жир-5, Угл-8, С-1.4

Итого за Полд.3-7 кКал-267, Бел-8.8, Жир-8.92, Угл-37.76, С-1.4

Ужин 3-7

180	Жаркое по-домашнему из мяса	кКал-368.4, Бел-22.56, Жир-17.16, Угл-30.96, С-18
60	Салат из белокачанной капусты с зелен горош и луком	кКал-76, Бел-2.2, Жир-6.19, Угл-2.88
180	Чай с молоком	кКал-57.6, Бел-1.44, Жир-1.17, Угл-10.35, С-0.27
30	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за Ужин 3-7 кКал-619, Бел-30, Жир-24.92, Угл-68.79, С-

Итого за день кКал-1 953.3, Бел-94.33, Жир-95.9, Угл-259.23, С-44.58

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано



А.Я. Мансурова

Чайковский 1-3, 2пн

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

Зав 1-3

150	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-120.15, Бел-4.32, Жир-4.86, Угл-14.78, С-0.68
180	Чай с сахаром	кКал-34.2, Бел-0.18, Жир-0.09, Угл-8.37
8	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-28.64, Бел-18.56, Жир-23.6, С-0.56
25	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за Зав 1-3 кКал-299.99, Бел-26.86, Жир-28.95, Угл-47.75, С-1.24

2 Зав 1-3

150	Компот из свежих плодов и ягод	кКал-34.5, Бел-0.08, Жир-0.08, Угл-8.33, С-0.45
-----	---------------------------------------	---

Итого за 2 Зав 1-3 кКал-34.5, Бел-0.08, Жир-0.08, Угл-8.33, С-

Обед 1-3

150	Свекольник.	кКал-261.6, Бел-6.18, Жир-14.94, Угл-25.98, С-18.96
120	Плов из отварной птицы	кКал-133.8, Бел-7.38, Жир-4.92, Угл-14.88
150	Напиток 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-561.4, Бел-18.01, Жир-20.69, Угл-75.99, С-19.11

Полд. 1-3

30	Печенье	кКал-124.5, Бел-2.25, Жир-2.94, Угл-22.32
150	Кефир	кКал-75.75, Бел-4.35, Жир-3.75, Угл-6, С-1.05

Итого за Полд. 1-3 кКал-200.25, Бел-6.6, Жир-6.69, Угл-28.32, С-

Ужин 1-3

160	Жаркое по-домашнему из мяса	кКал-327.47, Бел-20.05, Жир-15.25, Угл-27.52, С-16
40	Салат из белокачанной капусты с зелен горош и луком	кКал-50.67, Бел-1.47, Жир-4.13, Угл-1.92
180	Чай с молоком	кКал-57.6, Бел-1.44, Жир-1.17, Угл-10.35, С-0.27
25	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за Ужин 1-3 кКал-552.74, Бел-26.76, Жир-20.95, Угл-64.39, С-16.27

Итого за день кКал-1 648.88, Бел-78.31, Жир-77.36, Угл-224.78, С-38.12

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