

| Прием<br>пищи         | Наименование<br>блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эн.ценн<br>ость |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|-----------------|
|                       |                                                             |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                 |
| 22.04.2025            |                                                             |              |                  |       |              |                 |
| Завтрак 1             | КАША<br>КУКУРУЗНАЯ<br>МОЛОЧНАЯ СО<br>СЛИВОЧНЫМ<br>МАСЛОМ    | 200          | 4,5              | 5,9   | 22           | 159             |
|                       | БАТОН                                                       | 26           | 1,5              | 0,25  | 12,85        | 59,5            |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                                                | 13           | 3                | 3,87  | 0            | 47,47           |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                               | 180          | 0,8              | 1     | 11,41        | 44,06           |
| Итого за завтрак 1    |                                                             | 419.00       | 9.80             | 11.02 | 46.26        | 310.03          |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                                                      | 78           | 0,4              | 0,4   | 9,8          | 47              |
| Итого за завтрак 2    |                                                             | 78.00        | 0.40             | 0.40  | 9.80         | 47.00           |
| На весь<br>день       | Соль<br>йодированная                                        | 3            | 0                | 0     | 0            | 0               |
| Итого за на весь день |                                                             | 3.00         |                  |       |              |                 |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ<br>МОРКОВИ<br>ОТВАРНОЙ С<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ<br>МАСЛОМ | 60           | 0,75             | 3,27  | 3,92         | 48,64           |
|                       | ЩИ                                                          | 200          | 2,32             | 3,28  | 4,16         | 55,2            |
|                       | РИС<br>ПРИПУЩЕННЫЙ<br>С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ                 | 150          | 3,9              | 5,5   | 39,1         | 126,4           |
|                       | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА<br>СВИНИНЫ                                    | 80           | 7,89             | 7,89  | 3,19         | 136             |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 30           | 1,68             | 0,24  | 13,32        | 58,8            |
|                       | КОМПОТ ИЗ<br>ЯБЛОК И ИЗЮМА                                  | 180          | 0,17             | 0,07  | 12,94        | 52,48           |
|                       | БАТОН                                                       | 36           | 1,2              | 0,2   | 10,28        | 47,6            |
| Итого за обед         |                                                             | 721.00       | 17.91            | 20.45 | 86.91        | 525.12          |
| Полдник               | КЕФИР                                                       | 204          | 5,99             | 0,2   | 7,99         | 61,94           |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                                     | 14           | 0,02             | 0     | 15,88        | 64,2            |
|                       | БАТОН                                                       | 36           | 2,1              | 0,35  | 17,99        | 83,3            |
| Итого за полдник      |                                                             | 254.00       | 8.11             | 0.55  | 41.86        | 209.44          |
| Ужин 1                | ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНОЕ                                        | 150          | 3,17             | 3,92  | 14,25        | 127,33          |
|                       | СУФЛЕ РЫБНОЕ                                                | 80           | 3,66             | 4,1   | 2,7          | 102,35          |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 36           | 2,24             | 0,32  | 17,76        | 78,4            |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ<br>И ЛИМОНОМ                                  | 180          | 0,04             | 0     | 9,15         | 36,78           |
| Итого за ужин 1       |                                                             | 446.00       | 9.11             | 8.34  | 43.86        | 344.86          |
| Итого за день         |                                                             | 1943.00      | 45.33            | 40.76 | 228.69       | 1436.45         |

Исполнитель: Заведующий складом (Пермякова Н.И.)  
Шеф-повар: (Румянцева О.А.)