

в 17-е октября 2025г. пятница



Заведующий

Н.В.Богданова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
	Возрастная группа:	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Неделя 1	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	200	3,5	3,9	3	3,3	13,2	14,9	98,9	110,7	414
День 5	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	180	3,1	5,2	4,3	6,4	17	24,7	105,4	135,5	199
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	30	1,6	2,1	5,4	5,9	7,8	9	91,2	106,2	3
Итого за завтрак		355	410	8,2	11,2	12,7	15,6	38	48,6	294,6	352,4	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	
Суп	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	40	60	0,3	0,5	0	0,1	0,6	0,9	4	6	71
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	180	1,8	1,8	4,6	4,6	9,1	9,1	86,7	86,7	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	180	10,4	10,4	9,3	9,3	16,5	16,5	255,9	255,9	436
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	200	0,2	0,4	0	0	16,5	18,0	63,0	71,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	25	0,7	1,2	0,1	0,2	9	15	34,3	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	0,9	1,1	0,3	0,4	11,5	13,8	40	48	
Итого за обед		580	580	13,7	13,7	11,1	11,1	68,6	68,6	449,15	524,7	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДИОМ	50	50	1,1	1,1	1,9	1,9	29,7	29,7	131,5	131,5	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	200	3,6	4,1	3,8	3,9	6,8	8,7	74,3	93,5	420
Итого за полдник		230	250	4,8	4,8	8,3	8,3	39,8	39,8	205,8	225	
Ужин	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	180	200	12,1	12,7	11,7	12,5	12,3	13,8	250,6	267,9	232
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	200	0	0	0	0	8,6	8,6	37,0	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	20	0,5	0,7	0,2	0,2	6,9	9,2	24	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	20	0,7	0,9	0,1	0,2	9	12	34,3	45,7	
Итого за ужин		390	430	14,5	14,5	12,2	12,2	47,0	47,0	345,9	388,9	
Итого за день		1655	1770	38,15	38,15	41,72	41,72	197,6	214,5	1401,95	1563,6	