

И.В.Жернаков
июня 2025г. Утверждено п

Сред-12 расов

Наименование блюда г	Вес блюд а г	Пищевые вещества			Вита м. С мг	Энерг.ц. ккал	№ реце п
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша пшениная молочная	200	8,14	9,68	38,00	1,46	220,00	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00	395
Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	-	136,00	1
Итого за завтрак	430	13,44	19,64	66,98	2,63	447,00	
2-завтрак Сок	94,6	0,30	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед							
		0,70	2,54	4,50	16,22	43,70	20
Рассольник ленинград. на м/бул. со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	6,03	96,60	76
Жаркое по-домашнему (мясо птицы)	180	27,53	7,46	21,95	8,97	265,00	276
Компот из с/фр.	180	0,14	0,14	21,89	1,55	88,00	372
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	-	69,40	511
Итого за обед	670	32,69	14,71	74,97	32,77	562,70	
Полдник							
Кефир	194,5	5,22	4,50	7,20	1,26	90,00	401
Зефир	26	0,40	0,05	40,00		163,00	
Итого за полдник	200	5,60	4,45	47,20	1,26	253,00	
Ужин							
Салат из свеклы	40	1,42	6,08	8,34	9,50	93,00	33
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	0,15	157,00	215
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0,03	37,89	392
Хлеб пшеничн.(батон)	40	3,16	0,40	19,32	-	94,00	512
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	-	69,40	511
Итого за ужин	445	14,80	20,44	52,01	9,68	452,19	
Итого за день	1875	66,85	59,34	257,5	48,3	1783,22	

И.В. Жернаков
5 июня 2025г. Утверждено

Hall - 121206

Наименование блюда г	Вес блюд а г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ ре- цеп
		Белк и г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша пшениная молочная	150	4,27	4,86	29,32	-	165,00	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	0,98	75,83	395
Бутерброд с маслом	30/10	2,41	3,66	15,19	-	104,00	1
Итого за завтрак	335	9,05	10,52	56,47	0,98	344,83	
2-завтрак Сок	94,6	0,30	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед							
		0,56	2,03	3,60	12,98	34,96	20
Рассольник ленинград. на к/бул.со сметаной	180	1,66	3,69	11,95	5,43	87,00	76
Жаркое по-домашнему (мясо птицы)	160	20,80	5,33	18,50	7,26	205,00	276
Компот из с/фр.	150	0,12	0,12	17,92	1,23	73,27	372
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за обед	560	24,5	11,41	58,65	26,90	435,03	
Полдник							
Кефир	170	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00	401
Зефир	26	0,4	0,05	4,00	-	163,00	514
Итого за полдник	200	4,8	3,80	46,00	1,05	238,00	
Ужин							
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	3,80	37,56	33
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	0,15	157,00	215
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	0,02	31,58	392
Хлеб пшеничн.(батон)	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за ужин	325	11,8	16,45	33,90	3,97	331,44	
Итого за день	1530	50,0	42,18	211,32	34,90	1417,63	