

ДЕНЬ ТРЕТИЙ 02.04.2025г														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	60	6,18	10,2	0,96	102,86	0	0,12	0	0	38,23	0	8,03	1,11
	икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб цельный йодообогатенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	9,84	22,09	34,52	338,03	0,08	7,8	40	0	78,73	29	13,63	2,12
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
231	капуста тушеная	40	0,83	1,3	3,78	30,05	0	6,86	0	0	22,18	0	8,26	0
84	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21,21	1,3
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088
305	рис припущенный	120	6,88	7,36	274,4	196,32	2,4	0,16	12	0	0,72	5,84	0	6,64
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	9,27	0,075	0,76	0	0	11,77	12,24	2,52	0,28
	итого:	570	25,35	25,755	340,34	632,16	11,248	15,205	12,4	0,7	91,82	47,81	117,74	14,188
Полдник														
437	Пирожки печеные с повидлом	60	4,17	0,76	35,28	167,4	0	0	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого:	210	6,57	20,86	47,21	242,85	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого за весь день	1280	42,51	68,705	437,22	1276,64	11,328	27,975	52,4	0,7	278,89	86,81	141,87	19,208
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ 03.04.2025г														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,75	0	0	141	0	0	0,27
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	7,09	12,48	42,37	289,02	0,1	0,75	40	0	155,9	29	5,6	0,95
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
75	икра свекольная	40	0,7	3,22	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	0,52
102	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	8,12	9,21	5,19	136	0,04	0,76	0	0	28,1	0	0	0
302	каша пшеничная рассыпчатая	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	0,026	0	13,78	2,288	111	3,73
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7

349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	570	25,48	23,19	98,92	720,18	9	12,36	0,026	0,7	113,34	18,288	148,17	12,39
Полдник														
452	булочка домашняя	60	4,37	7,52	32,35	213,6	0	0	0	0	0	0	0	0
382	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	210	7,43	10,17	45,53	302,55	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого за весь день	1330	40,8	46,64	206,42	1405,75	9,1	34,3	40,026	0,7	415,41	69,288	169,87	57,7
ДЕНЬ ПЯТЫЙ 04.04.2025г														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	КАША ЖИДКАЯ кукурузная саслом сливочным	150	4,073	3,92	25,04	144,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	6,773	12,04	52,42	317,52	0,04	0	40	0	14,9	29	5,6	0,68
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
231	капуста тушеная	40	0,83	1,3	3,78	30,05	0	6,86	0	0	22,18	0	8,26	0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,82	6,04	4,96	94,22	0	21,16	0	0	36,53	0	13,8	1,08
268	Шницель из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
302	каша ячневая рассыпчатая	120	2,44	3,62	24,45	140,072	0,02	0	18	0	1,744	41	12,67	0,35
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	9,27	0,075	0,76	0	0	11,77	12,24	2,52	0,28
	итого:	600	21,17	28,335	87,78	622,212	8,825	29,09	18	0,7	104,314	69,24	73,52	8,54
Полдник														
452	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
966	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	итого:	210	7,23	5,41	52,92	282,48	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	итого за весь день	1310	35,923	45,785	208,27	1285,812	8,895	33,54	58,06	0,7	319,214	129,24	217,12	12,17