

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

02.06.2025

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическа ценность.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1. Бутерброд с маслом	10/40	4,91	7,49	17,84	158,0
2.Каша манная молочная	70	7,21	8,1	1,38	106,0
4. Чай с сахаром	200	0,15		15,18	61,5
Завтрак-2					
1. Сок фруктовый / ягодный	150	0,60	0	6,0	27,0
ИТОГО		12,87	15,59	40,4	352,5
ОБЕД:					
1. Винегрет овощной с зел.горошком	70	1,69	8,48	4,98	103,4
2. Суп гречневый с мясом говядины	250	9,09	4,36	25,91	174,0
3.Рыба тушеная припущенная	75	12,88	13,75	2,62	185,6
4. Рис отварной	100	2,46	4,05	22,5	136,0
5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0
6. Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		30,62	32,29	105,01	819,0
ПОЛДНИК					
1. Пряник 2. Кисель п/я 3. Яблоко	50	5,2	2,6	38,4	229,0
	200	0,75	0	15,15	69,0
	100				
ИТОГО		5,95	2,6	53,55	298,0
ВСЕГО		49,44	50,48	198,96	1718,5

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 03.06.2025г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергет. ценнос.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1 .Бутерброд с маслом, сыром	40/10	3,34	9,08	22,14	178,2
2.Запеканка из творога со сгущенной подливой	75	11,8	10,9	15,05	205,5
3.Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0	144,0
ЗАВТРАК-2					
1. Сок фруктовый / ягодный	150	0,60	0	6,0	27,0
ИТОГО		19,49	23,28	77,34	596,7
1. Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,16	0	1,36	6,0
2 Щи из свежей капусты со сметаной, мясом курицы/говядины	250	3,33	6,75	10,72	118,5
3Картофель тушеный с мясом курицы/говядины	150	8,34	1,26	5,76	67,8
4.Чай с сахаром, лимоном	200	3,15	6,6	16,35	138,0
5.Хлеб столовый	200	0,26	0	18,91	76,5
	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		19,24	15,26	75,1	516,8
ПОЛДНИК:					
1 .Вафли	200	3,45	1,5	34,85	185,0
2.Молоко кипяченое	85	5,6	7,0	9,0	124,0
3.Банан					
ИТОГО		9,05	8,5	43,85	309,0
ВСЕГО		47,78	47,04	196,29	1622,3

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 04.06.2025г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергет ценност
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом	10/40	6,04	9,47	20,71	192,4
2.Омлет натуральный	200	5,84	5,88	33,85	206,6
3.Чай с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0
ЗАВТРАК-2					
1. Сок фруктовый / ягодный	150	0,29	0	7,0	33,6
ИТОГО		15,77	18,65	86,56	576,6
ОБЕД:					
1.Огурец/помидор порционный	70	1,12	7,07	6,72	95,2
2.Суп с макаронными изделиями с мясом курицы/говядины	250	4,74	6,61	16,45	145,0
3.Овощное рагу с мясом курицы/говядины	180	12,16	18,03	7,59	186,6
4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0
5.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		22,52	32,36	79,76	646,8
ПОЛДНИК:					
1.Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233,0
2..Йогурт питьевой/ Молоко питьевое	200	1,4	1,34	15,38	78,2
3.Мандарин	100	1,99		29,12	118
ИТОГО		5,9	9,14	51,58	311,2
ВСЕГО		44,19	60,15	217,9	1711,6

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
05.06.2025г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценное
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1 Бутерброд с маслом, сыром	10/10/40	3,34	9,08	22,14	178,2
2.Каша гречневая молочная вязкая	100	15,87	16,05	15,72	275,2
3.Чай с сахаром	200	1,8	1,39	16,15	83,2
ЗАВТРАК-2					
1 . Сок фруктовый/ ягодный	150	0,60	0	6,0	27,0
ИТОГО		23,61	26,52	60,01	563,6
ОБЕД:					
1.Икра кабачковая	70	0,64	0,08	2,0	11,2
2.Свекольник с мясом курицы/говядины со сметаной	250	4,79	7,58	12,43	137,5
3. Котлета рыбная с овощами	100	11,2	8,0	4,8	141,0
4.Картофельное пюре	100	3,77	2,94	19,36	96,6
5.Кисель п/я	150	0,75	0	15,15	69,0
6.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		25,15	19,25	75,74	565,3
ПОЛДНИК:					
1.Лапшевник из творога со сгущ. подливой	40	2,56	0	29,20	134,4
2.Молоко кипяченое	200	5,6	7,0	9,0	124,0
3.Апельсин/мандарин	27				
ИТОГО		8,16	7,0	38,2	258,4
ВСЕГО		56,92	52,77	173,95	1591,3

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
06.06.2025г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценнс
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом	10/40	6,04	9,47	20,71	192,4
2.Каша молочная пшениная вязкая	200	5,84	5,88	33,85	206,6
3.Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0	144,0
ЗАВТРАК-2					
1 .Сок фруктовый/ ягодный	150	0,8	0	13,10	54,0
ИТОГО		16,28	18,65	92,66	597,0
ОБЕД:					
1.Салат из отварного картофеля с зеленым горошком, луком, маслом растительным	70	0,9	3,3	5,04	53,4
2.Суп картофельный с гренками, с мясом курицы/говядины	250	7,38	10,18	28,43	231,6
3. Гуляш из мяса курицы/говядины	180	42,81	14,13	9,24	334,5
4.Макаронные изделия отварные	150	10,53	4,04	5,96	117,0
5.Компот из свеж. яблок и лимона	200	0,15	0	13,0	54,0
6.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		55,24	28,26	77,71	783,5
ПОЛДНИК:					
1.Пирожок с повидлом	25	8,0	12,25	41,24	307,8
2.Молоко кипяченое	200				
3.Яблоко	60	5,6	7,0	9,0	124,0
ИТОГО		13,6	19,25	50,54	431,8
ВСЕГО		85,12	66,16	220,91	1812,3