

Чернова И.А.



на 28 мая 2025 г.

Завтрак	ЯСЛИ	Пищевые вещества			Ккал	САД	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углев. оды			Белки	Жиры	Углев. оды		
Каша молочная «пшеничная»	150	5,1	7,6	19,75	166,0	200	6,27	10,1	26,0	223,0	6
Какао молоком	180	2,85	3,20	15,6	10,7	200	4,2	3,5	17,33	11,88	28
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/6/9	3,57	7,56	10,48	124,12	20/6/14	5,47	8,64	11,97	182,2	5
Итого за завтрак	365	12,07	18,36	48,35	300,82	440	15,94	22,84	55,3	417,0	
2 Завтрак											
Сок	100	-	-	11,2	45,0	100	-	-	11,2	45,0	14
Итого за 2 завтрак	100	-	-	11,2	45,0	100	-	-	11,2	45,0	
Обед											
Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	1,66	1,83	12,1	92,9	200	2,21	2,44	13,44	103,22	46
Рагу из овощей с мясом	150	8,98	14,25	13,35	230,85	200	11,97	15,83	14,83	256,5	48
Компот из сухофруктов	180	0,2	-	14,6	93,2	200	0,22	-	17,5	111,8	3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	50	3,3	0,6	17,1	87,0	18
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	20	1,52	0,16	9,84	46,88	32
Итого за обед	570	15,0	16,72	63,57	533,43	670	19,22	19,03	72,71	605,4	
Полдник											
Йогурт	160	4,8	4,0	8,7	90,0	180	5,7	4,8	10,44	108	13
Булочка «Домашняя»	60	1,5	3,5	28,2	179,0	70	1,75	4,08	39,48	250,6	19
Итого за полдник	220	6,3	7,5	36,9	269,0	250	7,45	8,88	49,92	358,6	
Ужин											
Творожная запеканка со сладкой подливой из киселя	140/50	7,72	11,2	15,2	227,5	180/60	9,75	14,1	19,2	287,36	57/58
Чай с сахаром	180	0,18	-	9,9	37,2	200	0,2	-	11,0	41,4	31
Батон	20	1,5	0,6	10,4	52,0	30	2,25	0,9	15,6	78	68
Итого ужина	390	9,4	11,8	35,5	316,7	470	12,2	15,0	45,8	406,76	
ИТОГО за день	1645	42,77	48,0	193,0	1465	1930	54,81	65,15	234,93	1832	

Дата: 27.05.2025