

Четверг 4 (I) 15.05.2025

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	150	5,92	9,65	43,63	143,6	1,1	15
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0,1	64
Второй завтрак:	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68/2
Обед:	Салат из свеклы	35	0,6	3,04	4,52	43,77	2	6
	Яйцо	1шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Щи-по Уральски (с крупой)	200	3	4,17	14,91	109,9	12,27	23
	Плов из говядины	190	8,1	8,15	17,1	175,5	0,38	92
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,9	19,4	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Юлдник:	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
	Булочка "Веснушка"	60	6,8	10,2	41,1	281,8	2,1	105
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	35	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
Ужин:	Шницель рыбный натуральный	60	14,4	3,9	8,7	127,6	1,9	104
	Картофель отварной	150	2,6	3,7	21,5	130,9	11,3	112
	Соус сметанно-молочный	20	0,7	1,8	1,6	29	0	103
	Чай с сахаром	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день:			58,55	60,67	242,85	1612,44	43,67	



Четверг 4 (I)15.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	6,69	10,94	48,25	167	2,01	15
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Сыр	15	3,1	4	0	51	0,1	63
Второй завтрак:	Какао с молоком	200	3,8	3,3	12,93	87,87	0,5	34
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68/2
	Салат из свеклы	50	1,3	2	7,4	53,1	3,5	6
Обед:	Яйцо	1шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Щи-по Уральски (с крупой)	250	3,81	4,67	19,39	135,68	13,75	23
	Плов из говядины	220	8,1	8,15	17,1	306,2	0,38	92
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5,8	23,2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,4	0,1	16,7	80,1	0,6	40
	Булочка "Веснушка"	70	6,8	10,2	41,1	281,8	2,1	105
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	50	1	1,1	5,2	35,3	3,8	3
Ужин:	Шницель рыбный натуральный	70	15,1	3,9	9,8	136,2	0,7	104
	Соус сметанно-молочный	20	0,8	1,8	2,3	32,3	0	103
	Картофель отварной	150	2,9	4,6	23,7	147,9	12,4	112
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			64,56	64,69	282,19	1978,25	52,04	