

УТВЕРЖДА

И.о. заведующей

Махаева Ю

Четверг 4 (I) 29.05.2025



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	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 мяса	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
	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
Юлдник:	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
	Шницель рыбный натуральный	60	14,4	3,9	8,7	127,6	1,9	104
Ужин:	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
			58,55	60,67	242,85	1612,44	43,67	
Всего день:								



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Четверг 4 (I) 29.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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 мяса	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
	Кисель из натурального сока	200	0,4	0,1	16,7	80,1	0,6	40
Полдник:	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
	Шницель рыбный натуральный	70	15,1	3,9	9,8	136,2	0,7	104
Ужин:	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	