



Пятница 5 (I)30.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	технологическая карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	150	5,92	9,65	43,63	125,9	1,81	14
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2	10,63	70	0,98	35
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68/2
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	35	0,34	2,05	1	24,23	2,04	7
	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,59	1,64	15,98	89,52	10,09	28
	Фрикадельки из свинины в соусе	60	10,58	~ 20,1	9,19	238	1,17	117/1
	Рагу из овощей	130	2,2	6,71	10,43	111,61	13,37	51
	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
	Кефир	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
Полдник:	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	78
Ужин:	Оладьи из печени	60	21,54	10,35	8,01	159,65	7,34	124
	Соус сметанный	50	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	Картофель отварной	150	2,6	3,7	21,5	130,9	11,3	112
	Чай с лимоном	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			67,29	74,08	209,45	1549,56	59,52	

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

Махаева Ю.Р

Пятница 5 (I) 30.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	200	6,69	10,94	48,25	146,6	2,01	14
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,1	11,5	86,3	0,5	35
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68/2
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,8	3	2,7	42,4	2,2	7
	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,91	1,99	17,88	103,77	11,23	28
	Фрикадельки из свинины в соусе	70	10,58	20,1	9,19	238	1,17	117/1
	Рагу из овощей	150	3,5	4,4	18,6	129	21,5	51
	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:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Ужин:	Оладьи из печени	80	21,78	9,76	12,81	243,1	7,37	124
	Соус сметанный	50	1	1,9	3,6	68,2	0	55
	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			75	76,36	249,31	1865,97	71,98	



УТВЕРЖДА
И.о. заведующей
Махаева Ю

Понедельник 6 (П)02.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (рис,пшено)	150	4,75	4,96	29,61	339,89	0,52	18
	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
	Чайс сахаром	180	0,1	0	6	24,4	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Суп картофельный (полевой)	200	5,5	5,7	8,7	108,2	2,6	118
	Голубцы ленивые	180	14,79	16,62	11,63	249,88	19,48	42
	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
	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
Юлдник:	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	78
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	35	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
Ужин:	Рыба тушеная с овощами	150	10,93	5,1	2,57	100	2,88	95
	Салат из картофеля с соленым огурцом	35	0,8	2,13	5,48	44,58	4,74	10
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Чай с лимоном	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:			55,7	51,17	162,68	1492,42	35,94	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Понедельник 6 (II) 02.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (рис, пшено)	200	3,43	4,51	20,47	359,5	0,65	18
	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
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7,1	28,6	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Суп картофельный (полевой)	250	5,8	5,7	12,7	125,2	2,8	118
	Голубцы ленивые	220	16,06	16,9	15,88	281,47	25,11	42
	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:	Какао с молоком	200	3,8	3,3	12,93	87,87	0,5	34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	50	1	1,1	5,2	35,3	3,8	3
Ужин:	Рыба тушеная с овощами	180	10,93	5,1	2,57	182,3	2,88	95
	Салат из картофеля с соевым огурцом	50	1,07	3,17	7,4	65,62	6,58	10
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	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:			60,93	53,85	187,73	1804,56	48,02	