

22.09.2025

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весеннее - летний

Возрастная категория: 1 - 3 года

Утверждаю
Т.Б. Шкляева

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
99	Завтрак	150/5	5,58	4,39	10,75	104,80
264У	каша ячневая молочная вязкая	180	2,85	2,41	14,36	91,00
	кофейный напиток с молоком	20	1,70	0,18	9,92	45,20
	Хлеб пшеничный					

Итого:		355	10,13	6,98	35,03	241,00
2 завтрак						
268	сок фруктовый	100	1,00	0,10	2,90	18,00
итого:		100	1,00	0,10	2,90	18,00
Обед						
3	нарезка овощная (огурец п/п)	30	0,36	0,36	1,00	4,20
27	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,19	4,01	6,50	66,83
216У	картофельное пюре	110	2,26	3,96	17,39	111,32
135	котлеты рыбные любительские	60	7,98	2,38	4,08	69,64
228	соус томатный	15	0,08	0,55	0,78	8,42
260У	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00
	Хлеб пшеничный	15	1,30	0,13	7,44	33,90
	Хлеб ржаной	15	1,23	0,14	8,00	32,00
Итого:		545	14,47	11,54	52,29	355,31
Полдник:						
266У	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
150 У	запеканка из творога с морковью, с повидлом	2065 / 15	5,83	5,14	11,89	117,00
Итого:		230,0	8,98	7,86	24,85	206,00
ВСЕГО		1230	34,58	26,48	115,07	820,31

Сумма: 87-12

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весеннее-летний

22.04.2025 г

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
Т.Б.Шкляева

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
99	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,44	5,85	14,33	139,73
264У	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
	хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,89	67,80

Итого:		415	12,84	8,53	43,58	298,53
2 завтрак						
268	сок фруктовый	150	0,08	0,00	15,15	63,33
Итого:		150	0,08	0,00	15,15	63,33
Обед						
3	нарезка овощная (огурец п/п)	50	0,60	0,60	1,67	7,00
27	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,40	4,80	7,80	80,00
216У	картофельное пюре	130	3,31	6,68	20,50	166,86
135	котлеты рыбные любительские	70	9,33	2,78	4,77	81,36
228	соус томатный	15	0,08	0,55	0,78	8,42
260У	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,19	10,70	42,60
Итого:		665	18,18	15,80	66,34	472,44
Полдник:						
266У	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
150 У	запеканка из творога с морковью, с повидлом	80/20	9,33	8,23	19,02	187,20
Итого:		280,0	13,00	11,42	34,84	294,20
ВСЕГО:		1510	44,10	35,75	159,91	1128,50

СТОИМОСТЬ: 109=235