

18.05.2025г

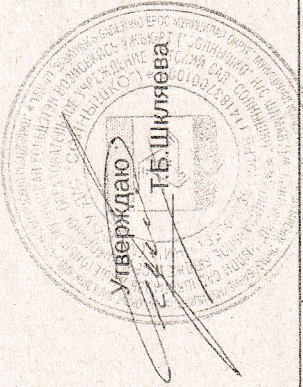
День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 1 - 3 года

Утверждаю:
И.Б. Шляева

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
185П	каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45,00	263,80
260У	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
	Хлеб пшеничный	10	0,86	0,09	4,96	22,60
	Итого:	345	9,71	5,54	60,16	327,40
	2 завтрак					
	фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед					
19У	салат из моркови	30	0,31	0,03	3,19	17,55
41	суп картофельный с рыбой (минтай)	150	10,57	2,39	2,36	68,94
150	голубцы ленивые	60	5,61	5,72	4,21	90,60
120	пюре из бобовых с маслом	115	10,50	5,25	26,80	195,50
253У	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,33	0,01	20,82	85,50
	Хлеб пшеничный	10	0,86	0,09	4,96	22,60
	Хлеб ржаной	15	1,23	0,14	8,00	32,00
	Итого:	535	29,41	13,63	70,34	512,69
	Полдник:					
	сок фруктовый	150	1,50	0,15	14,35	27,00
294 / 299	пирожки печенье с капустным фаршем	50	3,87	3,23	24,07	141,07
	Итого:	200	5,37	3,38	38,42	168,07
	ВСЕГО:	1180	44,89	22,95	178,72	1117,16

СТОИМОСТЬ

83-23



День: понедельник 11.05.2025
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
185П	Каша гречневая вязкая	180	10,47	6,51	54,00	316,56
260У	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20
	Итого:	380	12,29	6,71	74,12	402,76
	2 завтрак					
	фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед					
19У	салат из моркови	50	0,51	0,05	5,31	29,25
41	суп картофельный с рыбой (минтай)	180	9,51	2,96	4,82	83,70
150	голубцы ленивые	70	6,56	6,69	4,93	106,21
120	пюре из бобовых с маслом	135	12,30	6,17	31,52	229,50
253У	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,44	0,02	27,76	114,00
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,19	10,70	42,60
	Итого:	665	32,66	16,26	94,96	650,46
	Полдник:					
	сок фруктовый (яблочный)	200	2,00	0,20	14,80	36,00
294 /299	пирожки печеные с капустным фаршем	70	5,42	4,53	33,71	197,51
	Итого:	270	7,42	4,73	48,51	233,51
	Всего:	1415	52,77	28,10	227,39	1333,73

СТОИМОСТЬ: 94,96