

14.07.2025г

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весеннее - летний
Возрастная категория: 1 - 3 года

Утверждаю
Т.Б. Шкляева

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
86	каша гречневая молочная жидкая	150/5	4,99	5,86	21,29	157,87
260У	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
	сыр "Российский"	10	2,30	2,90	0,00	36,40
	хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20
	Итого:	365	9,11	8,96	41,41	280,47
2 завтрак						
	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
44У	салат "Космос"	30	1,76	4,38	1,73	53,72
34	Свекольник со сметаной	150	1,16	3,81	6,05	62,65
120	пюре из бобовых с маслом	115	10,50	5,25	26,80	195,50
161	котлеты, биточки (котлета мясная)	60	11,04	10,72	5,27	161,64
253	Компот из плодов или ягод сушеных	150	33,00	0,01	20,82	85,50
	Хлеб пшеничный	15	1,30	0,13	7,44	33,90
	Хлеб ржаной	15	1,23	0,14	8,00	32,00
	Итого:	535	59,99	24,44	76,11	624,91
Полдник:						
266У	какао с молоком (1-й вариант)	150	2,83	2,93	19,51	105,73
110	омлет натуральный	65	8,95	13,89	2,34	170,23
	Хлеб пшеничный	15	1,30	0,13	7,44	33,90
	Итого:	230	11,78	16,82	21,85	275,96
	Всего:	1230	81,28	50,62	149,17	1228,34

Стоимость: 104 = 44

14.07.2025

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весеннее - летний
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					
86	каша гречневая молочная жидкая	200	6,66	7,81	28,39	210,50
260У	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,89	67,80
	сыр "Российский"	15	2,30	2,90	0,00	36,40
	Итого:	425	9,33	8,10	53,48	319,30
	2 завтрак					
	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед					
44У	салат «Космос»	50	2,93	7,31	2,88	89,53
34	Свекольник со сметаной	180	1,39	4,56	7,24	75,00
120	пюре из бобовых с маслом	135	12,30	6,17	31,52	229,50
161	котлеты, биточки, пшеницы (котлета мясная)	70	10,68	18,72	5,74	176,75
253	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:	655	31,08	37,15	95,76	772,58
	Полдник:					
266У	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
110	омлет натуральный	100	8,95	13,89	2,34	170,23
	хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20
	Итого:	300	12,62	17,08	18,16	277,23
	Всего:	1480	53,43	62,73	177,20	1416,11

Стоимость: 150 = 78