

30.05.2025

Утверждено

Зачекуновский

Бегулинская А.Р.

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда всего	Вес блюда салат	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша молочная из смеси круп	150,00	200,00	3,23	4,65	4,80	6,48	32,10	38,20	178,00	220,00	182
	Чай с сахаром	150,00	200,00	2,37	3,08	2,00	2,65	11,96	15,70	83,85	118,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	54
Итого за завтрак		330,00	440,00	7,61	10,37	7,07	9,49	55,66	69,30	341,45	444,14	
Второй	Сок	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	72,80	91,00	
	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	72,80	91,00	
	Салат из отварной свеклы и Суп картофельный с крупой	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	34,96	52,44	20
Обед		150,00	200,00	1,26	1,38	6,01	7,20	13,40	14,70	102,00	136,00	67
Итого за обед	Мясо кур отварное	60,00	80,00	17,00	22,80	14,14	18,80	5,30	7,06	217,00	289,00	329
	Каша пшеница рассыпчатая	120,00	150,00	2,64	3,30	5,12	6,40	14,90	18,60	105,60	132,00	137
	Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,10	0,15	0,00	0,00	12,10	16,40	77,60	111,80	431
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	
	Итого за обед	560,00	740,00	23,00	30,27	27,66	35,89	61,78	77,76	596,56	795,49	
Уютный обед	Макароны отварные с мясом	60,00	80,00	7,98	10,59	4,72	6,47	3,12	4,17	83,00	117,00	250
	Бульон с овощами	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	
	Кофейный напиток	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	31,00	37,20	391
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,40	0,40	11,68	12,30	30,56	32,17	
Итого за уютный обед		335,00	400,00	10,52	13,81	5,46	7,32	34,70	41,77	224,16	292,51	
Итого за день !		1490,00	1910,00	51,24	67,54	52,06	67,51	196,79	244,14	1501,07	1954,24	
Среднее значение за период				45,62	61,16	45,52	59,16	200,14	257,7			

Калькуляция Новикова М.Г.