

Утверждаю
Директор

И.П. Попова

М.П. ЧО
от 07.09.2024

Категория проживающие с 12 лет и ста

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	7,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	7,00	3,870	3,100	25,200	145,50
3 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	7,00	11,180	12,430	49,700	355,60
4 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	7,00	5,100	4,600	0,300	63,00
Итого:	0,615		24,650	24,830	93,400	699,100
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН) 0,225	0,225	7,00	0,900	0,200	8,100	43,00
Итого:	0,225		0,900	0,200	8,100	43,000
ОБЕД						
1 ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ. 0,250 11	0,250	7,00	2,300	2,000	6,300	60,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	7,00	3,880	1,420		28,40
3 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	7,00	0,210	0,020	0,900	4,47
4 СМЕТАНА 0,010	0,010	7,00	0,250	2,000	0,340	20,60
5 КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ 0,100	0,100	7,00	1,390	7,380	17,000	218,40
6 КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	0,180	7,00	7,920	6,480	46,200	275,40
7 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 0,100	0,100	7,00	1,400	5,040	9,220	95,00
8 КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	7,00	0,560	0,050	27,890	113,79
9 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	7,00	5,100	1,900	25,500	155,40
10 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	7,00	4,450	1,600	23,300	133,00
11 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	7,00				
12 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	7,00				
Итого:	0,981		27,460	27,890	156,650	1104,460
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	7,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С	170	7,00	27,340	7,400	37,620	334,50
Итого:	0,370		33,140	12,400	47,220	442,500
УЖИН						
1 МАКАРОННИК С МЯСОМ ЗАПЕЧ. 0,265	0,265	7,00	27,190	22,220	41,900	482,60
2 ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНС. С Т.О 0,100	0,100	7,00	4,420	0,350	12,580	69,00
3 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	7,00	0,600	0,400	32,600	140,00
4 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	7,00	5,100	1,900	25,500	155,40
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	7,00	4,450	1,600	23,300	133,00
6 СУП КАРТОФ. С ПШЕНОМ, ЯЙЦОМ, СМЕТ.	0,270	0,00	9,450	8,200	16,700	170,60
Итого:	0,945		51,210	34,670	152,580	1150,600
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,180	0,180	7,00	5,200	4,500	7,600	97,20
Итого:	0,180		5,200	4,500	7,600	97,200
Всего:	3,316		142,56	104,49	465,55	3536,86

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)