**ПОНЕДЕЛЬНИК 23.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование изделия | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг | № рецепта |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Плов фруктовый с изюмом | 200 | 7,4 | 11,9 | 57,5 | 367 | 1,7 | 181 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 0,03 | 411 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 20/5 | 1,3 | 3,8 | 7,3 | 68 | - | 1 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 42,9 | 2 | 401 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной моркови с сахаром | 25 | 0,3 | 0,03 | 3 | 13,1 | 1,2 | 42 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 1,4 | 4 | 7 | 68 | 14,8 | 73 |
| Жаркое по-домашнему с куриным мясом | 180 | 11 | 10,8 | 23,9 | 236 | 46,8 | 292 |
| Компот из с/ф | 180 | 0,4 | 0,02 | 25 | 102 | 0,04 | 394 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52,2 | - | 1 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Батон «Умница» | 20 | 2 | 0,4 | 11,0 | 56 | 0 | 1 |
| Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0,02 | 25 | 102 | 0,4 | 394 |
| **Итого за день** |  | **27,0** | **32,0** | **190,0** | **1147,2** | **67,0** |  |

**ВТОРНИК 24.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование изделия | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг | № рецепта |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога со сметанным соусом | 100/30 | 17,5 | 12,1 | 17,2 | 247 | 0,2 | 251/372 |
| Крем-брюле | 180 | 4,6 | 4,1 | 22,6 | 141,6 | 2,05 | 15 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 20/5 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 | - | 1 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из с/ф | 100 | 0,2 | 0,02 | 13,9 | 56,7 | 0,02 | 394 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из зеленого горошка | 32 | 0,1 | 1,7 | 2 | 26,6 | 3,52 | 10 |
| Суп картофельный на мясном бульоне | 200 | 1,9 | 2,3 | 13,3 | 81 | 9,6 | 83 |
| Гуляш из отварного мяса с гречкой | 120/150 | 24,3 | 18,7 | 43,9 | 441 | 0,6 | 293/330 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 14,4 | 14,4 | 21,5 | 87,8 | 1,6 | 390 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52,2 | - | 1 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Батон «Умница» | 20 | 2 | 0,4 | 11,0 | 56 | 0 | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,02 | 9,1 | 40 | 0,03 | 411 |
| Мандарин | 115 | 0,8 | 0,2 | 22,47 | 95 | 38 | 389 |
| **Итого за день** |  | **70,4** | **62,0** | **202,0** | **1461** | **56,0** |  |

**СРЕДА 25.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование изделия | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг | № рецепта |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная «Дружба» | 200 | 9,2 | 9,7 | 1,1 | 269,6 | 1,1 | 191 |
| Чай с молоком | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,3 | 89 | 1,2 | 413 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 20/5 | 1,3 | 3,8 | 7,3 | 68 | - | 1 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из изюма | 100 | 0,2 | 0,02 | 13,9 | 56,5 | 4,4 | 394 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из репчатого лука | 30 | 0,5 | 1,5 | 2,6 | 25,8 | 10,5 | 11 |
| Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной | 200 | 1,6 | 4 | 11,3 | 88 | 7 | 64 |
| Плов из курицы | 210 | 21,5 | 19,7 | 35,7 | 406 | 1 | 321 |
| Кисель из плодово-ягодного концентрата | 180 | 0 | 0 | 16 | 61 | 7 | 396 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52,2 | - | 1 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,3 | 420 |
| Батон «Умница» | 20 | 2 | 0,4 | 11,0 | 56 | 0 | 1 |
| **Итого за день** |  | **46,2** | **46,3** | **130,4** | **1262,1** | **34,0** |  |

**ЧЕТВЕРГ 26.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование изделия | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг | № рецепта |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 80 | 7,5 | 13,5 | 1,5 | 157 | 0,2 | 229 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | 1,2 | 414 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 20/5 | 1,3 | 3,8 | 7,3 | 68 | - | 1 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из с/ф | 100 | 0,2 | 0,02 | 13,9 | 56,7 | 0,2 | 394 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной моркови с яблоком | 30 | 0,3 | 0,1 | 2,6 | 12 | 1,9 | 41 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 6,9 | 6,7 | 11,5 | 133,8 | 7,3 | 95 |
| Биточки из куриного мяса со свёкольным пюре | 80/150 | 14,7 | 14,3 | 25,7 | 290 | 11,6 | 299/342 |
| Сок | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,1 | 3,6 | 401 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52,2 | - | 1 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель из плодово-ягодного концентрата | 180 | 0 | 0 | 16 | 61 | 7 | 396 |
| Печенье | 30 | 2,3 | 3 | 22,4 | 125,1 | - | готовый продукт |
| **Итого за день** |  | **39,0** | **44,0** | **144,0** | **1124,0** | **33,0** |  |

**ПЯТНИЦА 27.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование изделия | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг | № рецепта |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшённая молочная вязкая | 200 | 4 | 1,2 | 27,4 | 136,1 | - | 199 |
| Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 1,43 | 416 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 20/5 | 2,3 | 8,4 | 15,6 | 144,6 | - | 1 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из лимона | 100 | 0,2 | 0,1 | 16,9 | 68,6 | 4,1 | 392 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свёклы | 25 | 0,36 | 1,52 | 2,1 | 23,3 | 2,4 | 34 |
| Суп гороховый на курином бульоне | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,1 | 107,8 | 9,6 | 83 |
| Тефтели рыбные тушеные с картофельным пюре | 80/150 | 10,8 | 7,8 | 28,7 | 227,3 | 18,3 | 277/339 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 14,4 | 14,4 | 21,5 | 87,8 | 1,6 | 390 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52,2 | - | 1 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 0,03 | 411 |
| Батон «Умница» | 20 | 2 | 0,4 | 11,0 | 56 | 0 | 1 |
| **Итого за день** |  | **44,3** | **42,0** | **172,0** | **1051,0** | **38,0** |  |