ПОНЕДЕЛЬНИК 09.06.2025

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 10.06.2025

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 11.06.2025

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	