

**ПОНЕДЕЛЬНИК 31.03.2025**

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,9	2	401
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>ПОЛДНИК</b>							
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Компот из изюма	180	0,4	0,02	25	102	0,4	394
<b>Итого за день</b>		<b>27,0</b>	<b>32,0</b>	<b>190,0</b>	<b>1147,2</b>	<b>67,0</b>	

**ВТОРНИК 01.04.2025**

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Напиток из с/ф	100	0,2	0,02	13,9	56,7	0,02	394
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого за день</b>		<b>70,4</b>	<b>62,0</b>	<b>202,0</b>	<b>1461</b>	<b>56,0</b>	

**СРЕДА 02.04.2025**

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Компот из изюма	100	0,2	0,02	13,9	56,5	4,4	394
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	1,3	420
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
<b>Итого за день</b>		<b>46,2</b>	<b>46,3</b>	<b>130,4</b>	<b>1262,1</b>	<b>34,0</b>	

**ЧЕТВЕРГ 03.04.2025**

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Компот из с/ф	100	0,2	0,02	13,9	56,7	0,2	394
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	16	61	7	396
Печенье	30	2,3	3	22,4	125,1	-	готовый продукт
<b>Итого за день</b>		<b>39,0</b>	<b>44,0</b>	<b>144,0</b>	<b>1124,0</b>	<b>33,0</b>	

**ПЯТНИЦА 04.04.2025**

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Напиток из лимона	100	0,2	0,1	16,9	68,6	4,1	392
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>ПОЛДНИК</b>							
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10	40	0,03	411
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
<b>Итого за день</b>		<b>44,3</b>	<b>42,0</b>	<b>172,0</b>	<b>1051,0</b>	<b>38,0</b>	