

METHOD

« 28 » августа 2025г

УТВЕРЖАЮ:
Заведующий ИДН № 42
о/с № 42 Сидорова
Д.П. Павлова

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	№ РЕЦЕПТУРЫ	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,2	5,3	23,02	135,5	199	
	Чай с молоком	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413	
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	30	2,1	5,9	9	106,2	3	
Итого завтрак:		410	9,7	13,4	48,7	322		
2й завтрак	Фрукты свежие	100	0,45	0,42-	10,5	72,6	400	
Итого за второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6		
Обед	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	0,9	6	71	
	Борщ с капустой и картофель. со сметаной	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63	
	Макароны отварные с маслом	150	3	4,1	31,9	165,2	219	
	Тефтели (1 вариант)	70	8,3	11,0	7,9	174,1	461	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0	18,0	71,0	394	
	Хлеб пшеничный	23	1,2	0,2	15	57,1		
	Хлеб ржаной	31	1,1	0,4	13,8	48		
	Итого обед:	714	16,1	19,6	95,7	595,7		
Полдник	Булочка ванильная	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450	
	Кисломолочный продукт	200	4,8	5	9	99	420	
Итого полдник:		250	6,2	9,7	33,2	251,2		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	200	18,1	8,4	36,4	339,3	100	
	Соус сметанный №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418	
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32		
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7		
	Итого ужин:	460	21,1	13,1	77,5	548,1		
Итого за первый день			1934	53,55	56,22	265,6	1789,6	