



29 мая 2025 г.
Четверг (4 день)

Наименование блюда

тех. карт

Завтрак

	Масса	Белки	Жиры	Углевл.	Энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углевл.	Энергетиче
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59
Масло сливочное (порциями)	5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	150	5,37	7,05	21,6	171,3
Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25
Итого за завтрак:	325	9,03	13,39	42,04	324,34	325	9,03	13,39	42,04	324,34

Завтрак 2

Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46
---------------	-----	------	-----	-----	----	-----	------	-----	-----	----

Обед

Салат из свеклы отварной	30	0,33	3,03	3,18	41,4	30	0,33	3,03	3,18	41,4
Суп картофельный с бобовыми	180	1,65	3,06	11,5	77,7	180	1,65	3,06	11,5	77,7
Шницель «Сытный»	50	7,88	4,66	6,28	98,41	50	7,88	4,66	6,28	98,41
Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	100	2,1	4,4	10,9	92
Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за обед:	540	14,31	15,66	59,38	435,81	540	14,31	15,66	59,38	435,81

Полдник

Омлет натуральный	100	8,61	13,72	2,3	163	100	8,61	13,72	2,3	163
чай с сахаром, медом (сахаром) (2-й вариант)	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за полдник:	300	12,50	14,12	39,65	331,5	300	12,50	14,12	39,65	331,5

Ужин

Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	150	4,35	3,75	7,2	79,5
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,22	13,94	66,84	20	2,24	0,22	13,94	66,84
Итого за ужин:	170	6,59	3,97	21,14	146,34	170	6,59	3,97	21,14	146,34

Зав. производством: Засукина Т.В.
Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЗАСУКИНА Т.В.

ЛАПШИНА О.Ф.