

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.05.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	185	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	21	1,5	0,25	12,65	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	174	0,8	1	11,43	44,14
Итого за завтрак 1		385,00	7,74	12,62	46,88	318,69
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	56	0,7	3,1	3,19	38,37
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	187	2,16	3,28	7,1	66,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,47	9,67	5,95	164,16
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	182	0,18	0,1	13,93	67,03
Итого за обед		692,00	19,11	21,31	58,49	625,87
Полдник	МОЛОКО	178	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,02	0	12,32	49,81
Итого за полдник		191,00	5,62	4,90	21,62	154,61
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	54	1,01	5,07	3,03	57
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	176	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	30	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		463,00	15,00	29,79	49,31	520,81
Итого за день		1834,00	47,87	69,02	165,90	1564,78
Среднее значение за период		1834,00	47,87	69,02	165,90	1564,78

Исполнитель: М.А. Золотухина (Зеленова Н.А.)
Шеф-повар: А.А. Корзицкова (Корзицкова А.А.)

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.05.2023						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	139	4,04	5,42	16,78	131,66
	БАТОН	21	1,5	0,25	12,65	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	164	0,71	0,89	10,12	39,07
Итого за завтрак 1		319,00	6,30	10,71	39,78	267,73
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	37	0,46	2,05	2,11	25,35
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	189	1,95	2,99	6,42	59,98
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	8,54	7,2	4,43	122,25
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,12	0,16	8,8	39,2
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	182	0,18	0,09	12,4	50,78
Итого за обед		573,00	14,57	16,40	46,16	410,45
Полдник	МОЛОКО	158	5,03	4,4	8,35	94,08
	ПЕЧЕНЬЕ	16	0,02	0	12,32	49,81
Итого за полдник		173,00	5,05	4,40	20,67	143,89
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	37	0,87	3,38	2,02	38
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	141	8,18	19,33	4,94	229,29
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	25	1,8	0,3	16,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	28,41
Итого за ужин 1		376,00	12,33	23,25	43,03	426,90
Итого за день		1544,00	38,65	55,16	159,44	1295,97
Среднее значение за период		1544,00	38,65	55,16	159,44	1295,97

Исполнитель: М.А. Золотухина (Зеленова Н.А.)
Шеф-повар: А.А. Корзицкова (Корзицкова А.А.)