

| Прием пищи             | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                        |                                            |              | Белки            | жиры          | углеводы      |                            |                |
| Среда День 8           |                                            |              |                  |               |               |                            |                |
| Завтрак                | Каша овсяная                               | 200          | 6,7              | 9,8           | 27,1          | 223                        | 130            |
|                        | молочная                                   |              |                  |               |               |                            |                |
|                        | Кофейный напиток с<br>молоком              | 180          | 2,8              | 4,39          | 12,76         | 33                         | 395            |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,45             | 0,85          | 16,74         | 85,77                      | 701            |
|                        | Сыр порционный                             | 10           | 3,48             | 4,42          |               | 54                         | 7              |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>420</b>   | <b>15,43</b>     | <b>19,46</b>  | <b>60,67</b>  | <b>341,77</b>              |                |
| Второй завтрак         |                                            |              |                  |               |               |                            |                |
|                        | Витаминизированный<br>напиток «Витошка»    | 50           | 0                | 0             | 8,64          | 33                         |                |
| Обед                   | Винегрет                                   | 40           | 0,54             | 3,46          | 10,5          | 32,64                      | 45             |
|                        | Свекольник                                 | 200          | 1,6              | 5,14          | 11,28         | 82,8                       | 58             |
|                        | Тефтели мясные                             | 60/38,25     | 4,43             | 4,91          | 5,8           | 85                         | 286            |
|                        | Бобовые отварные                           | 150/65,75    | 12,17            | 3,82          | 32,4          | 193                        | 146            |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 20           | 1,48             | 0,64          | 12,55         | 64,32                      | 701            |
|                        | Хлеб ржаной                                | 50           | 1,8              | 0,3           | 13,29         | 56,7                       | 700            |
|                        | Компот из<br>сухофруктов                   | 200          | 0,44             | 0,02          | 27,76         | 113                        | 376            |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>720</b>   | <b>22,46</b>     | <b>18,29</b>  | <b>113,58</b> | <b>627,46</b>              |                |
| Уплотненный<br>полдник |                                            |              |                  |               |               |                            |                |
|                        | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 200          | 5,04             | 5,6           | 18,24         | 147,6                      | 93             |
|                        | Чай с сахаром                              | 200          | 0,12             | 0,018         | 13,6          | 52                         | 194            |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 30           | 1,48             | 0,58          | 10,28         | 52,26                      | 701            |
|                        | Булочка молочная                           | 50           | 2,03             | 4,18          | 15,64         | 108                        | 188            |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>480</b>   | <b>8,67</b>      | <b>10,38</b>  | <b>57,76</b>  | <b>359,86</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>   |                                            | <b>1670</b>  | <b>46,56</b>     | <b>48,608</b> | <b>243,77</b> | <b>1373,09</b>             |                |

Утверждено  
 Заведующий С.А.Хилинская  
 День 8  
 08.01.2025