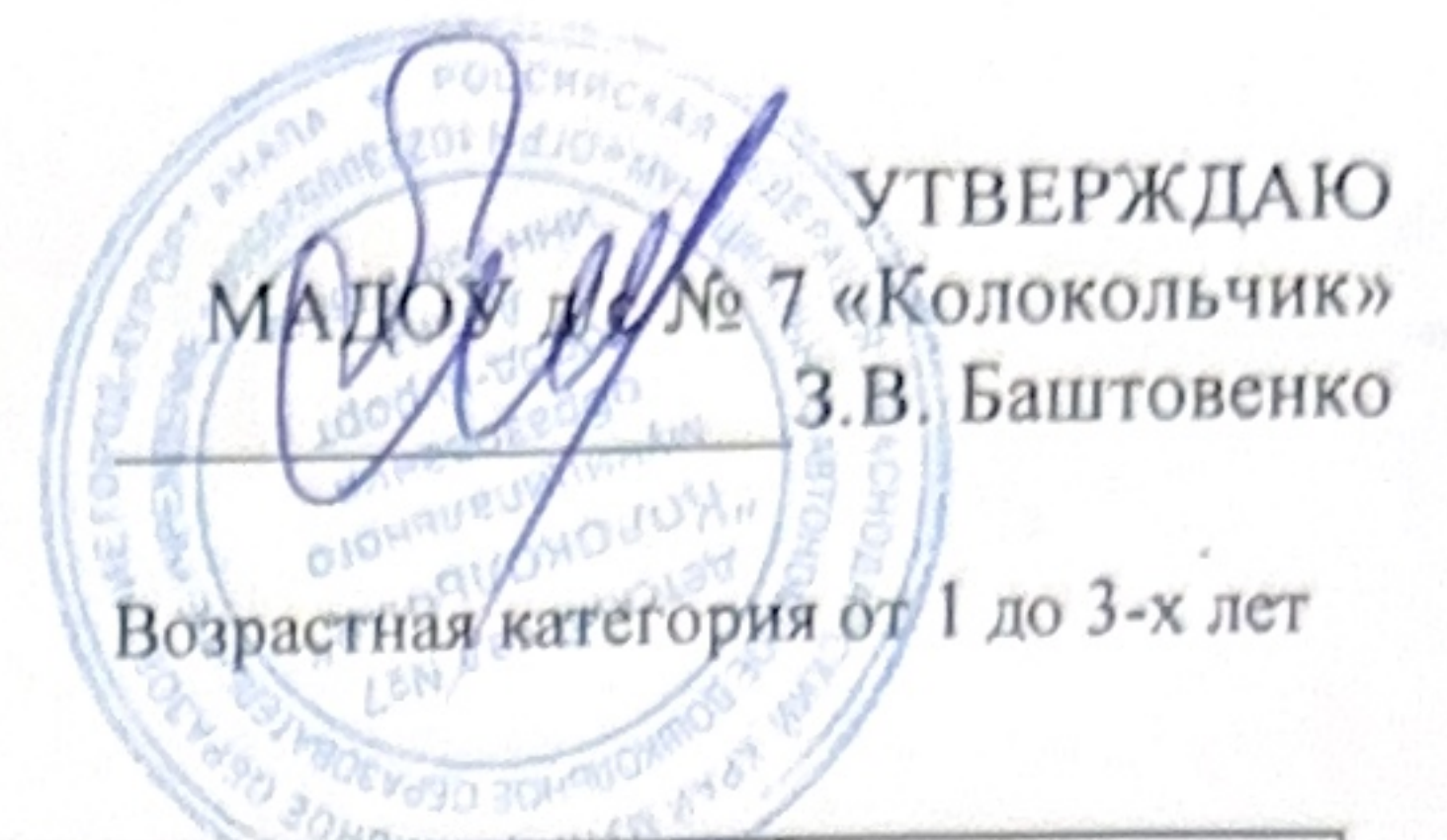




Дата 17.10.2025г.

Меню

4 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Омлет	100	4,8	7,7	0,9	92,0
Икра кабачковая	50	2,0	4,0	10,6	93,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Сыр	8	1,9	2,4	0,0	29,0
Какао с молоком	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	373	14,9	24,8	38,9	464,0
2й Завтрак					
Фрукты - яблоки	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Свекольник со сметаной	200/8	6,1	21,6	21,7	315,3
Плов из птицы	160	15,0	20,6	32,4	358,5
Овощи свежие	50	2,0	0,6	11,4	60,0
Компот из сухофруктов	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	620	28,1	44,0	107,6	927,9
Уплотнённый полдник					
Каша молочная пшенная	200	5,69	6,9	26,7	161,5
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Итого	410	8,49	7,4	54,1	284,5
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Ватрушка с творогом	60	7,7	6,23	45,73	268,2
Итого	180	7,7	6,23	52,8	355,2
Итого за день	1683	56,2	77,43	251,1	1983,5
Соль йодированная	4,00				

7 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Омлет	100	4,8	7,7	0,9	92,0
Икра кабачковая	60	2,0	4,0	10,6	93,0
Батон	40	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	10	0,0	4,1	0,0	37,0
Сыр	10	1,9	2,4	0,0	29,0
Какао с молоком	200	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	420	14,9	24,8	38,9	464,0
2й Завтрак					
Фрукты - яблоки	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Свекольник со сметаной	250/10	6,1	21,6	21,7	315,3
Плов из птицы	200	18,0	22,0	32,4	358,5
Овощи свежие	60	2,3	0,6	11,4	60,0
Компот из св. фруктов	200/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	750	29,0	44,9	107,6	927,9
Уплотнённый полдник					
Каша молочная пшенная	250	5,69	6,9	26,7	161,5
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Итого	500	8,49	7,4	55,4	287,5
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Ватрушка с творогом	60	7,7	6,23	45,73	268,2
Итого	180,0	7,7	6,23	52,8	355,2
Итого за день	1950	61,0	83,3	264,0	2079,9
Соль йодированая	4,00				