|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** |
| 20.06.2025г. | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная манная с маслом сливочным | 200 | 7,12 | 11,68 | 31,06 | 257,63 | 181,11 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 693,08 |
|   |   | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,09 |
|   |   | фрукты | Фрукт порционно/ Мандарин | 140 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | 28,02 |
|   |   | *итого* |   | 616 | 17,26 | 17,51 | 91,26 | 582,33 |   |
|  | Обед | закуска | Салат "Витаминный" из капусты с горошком зелёным | 60 | 0,72 | 5,41 | 6,32 | 77,73 | 47,01 |
|   |   | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 210 | 1,4 | 3,96 | 16,3 | 171,8 | 124,26 |
|   |   | 2 блюдо | Птица, порционная запечённая | 90 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 168,97 | 288,38 |
|   |   | гарнир | Каша гречневая с маслом сливочным | 150 | 7,88 | 5,03 | 38,78 | 222,23 | 74,05 |
|   |   | напиток | Кисель фруктовый | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 351,01 |
|   |   | хлеб бел. | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 5,1 |
|   |   | *итого* |   | 780 | 25,77 | 27,15 | 105,34 | 840,66 |   |
| 2 | **Итого за день:** |   | 1396 | 43,03 | 44,66 | 196,6 | 1422,99 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** |
| 21.06.2025 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,43 | 8,65 | 46,9 | 258 | 2,47 |
|   |   |   | Сыр твёрдый порциями | 20 | фев.32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 3,03 |
|   |   | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 303,16 |
|   |   | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,09 |
|   |   |   | Мучное кулинарное изделие/ Булочка | 60 | 6,69 | 5,77 | 29 | 194,89 | 786,04 |
|   |   | *итого* |   | 540 | 11743,68 | 21,05 | 130,08 | 763,77 |   |
|  | Обед | закуска | Салат овощной "Фасолька" | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,09 |
|   |   | 1 блюдо | Суп овощной | 200 | 2 | 5,2 | 9 | 88,1 | 124,48 |
|   |   | 2 блюдо | Котлета Солнечногорская, запечённая под сметанно-луковым соусом | 90 | 12,5 | 9,5 | 20,22 | 200,86 | 273,07 |
|   |   | гарнир | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 330,01 |
|   |   | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,006 |   |   |   |   |
|   |   | хлеб  | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 5,1 |
|   |   | *итого* |   | 770 | 35,286 | 20,26 | 100,99 | 730,51 |   |
| 3 | **Итого за день:** |   | 1310 | 11778,966 | 41,31 | 231,07 | 1494,28 |   |