Утверждаю:

Заведующий _____ Удовенко О.С.

| 20.11.2025г. | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Выход блюд | Пищевые вещества | | | ическая ценност | | технол карта | рецептура |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Четвертый день | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 1:** | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 7,55 | 7,04 | 23,04 | 186,81 | | 93 | 93 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,44 | 3,63 | 15,57 | 109,54 | | к/к | |
| Батон сджемом | 25/5/15 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | | 85 | 3 |
| ***ИТОГО:*** | ***447,00*** | ***16,05*** | ***17,67*** | ***53,23*** | ***441,35*** | | | |
| **ЗАВТРАК 2:** | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 0 | 42,2 | | 79 | 130 |
| ***ИТОГО:*** | ***547,00*** | ***16,55*** | ***17,67*** | ***53,23*** | ***483,55*** | | | |
| **ОБЕД:** | | | | | | | | |
| Суп дальневосточный с морской капустой/ сметан | 180 | 2,2 | 4,71 | 12,48 | 102,52 | | 95 | 95 |
| Филе минтая в соусе с овощами | 76 | 6,12 | 5,02 | 0,99 | 73,72 | | 245 | 245 |
| Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,92 | 38,49 | 221 | | 315 | 315 |
| Компт из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 9,23 | 36,91 | | 442 | 442 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 50 | 2,06 | 0,4 | 10,4 | 54,4 | | 86/87 | |
| ***ИТОГО:*** | ***617,5*** | ***14,05*** | ***16,05*** | ***71,62*** | ***488,52*** | | | |
| **ПОЛДНИК+УЖИН:** | | | | | | | | |
| Вареники с картофелем и маслом | 185 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 | | 443 | 443 |
| Напиток из кураги | 180 | 0,6 | 0,04 | 17,56 | 73,4 | | 440 | 440 |
| Печенье | **25** | 3,24 | 0,4 | 19,5 | 96,8 | | | |
| ***ИТОГО:*** | ***205*** | ***3,84*** | ***0,44*** | ***37,06*** | ***170,24*** | | | |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ:*** | ***1369,50*** | ***34,44*** | ***34,16*** | ***161,91*** | ***1142,31*** | | | |