



Утверждено
 12.01.2026
 13.04.2026
 8 Баршант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйцо вареное вкрутую №337	шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Каша из овсяной хлопьев из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	524	21,3	21,2	73,0	513,9		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Тертая из мяса птицы ТТК №38	90	10,3	16,3	19,5	246,3	ТТК №38	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	28,1	29,5	140,3	926,8		
Полдник							
Пирожок песочный с картошкой ТТК №421	100	12,1	12,4	36,4	300,6	ТТК №421	
Молоко кипяченое ТТК №697	200	5,60	4,90	9,30	104,80	697	2004
Итого за прием пищи:	300	17,7	17,3	45,7	405,4		
Ужин							
Огурец соленый ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
Жаркое по-деревенски ТТК №48	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48	
Чай черный с ванилью ТТК №549	200	0,3	0,07	10,33	43,34	ТТК №549	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	15,8	20,0	54,0	457,4		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Ватоп	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		90,2	93,3	338,0	2 473,7		

Зав. производством