

МЕНЮ НА 03.03.2025г.

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша дружба(смесь гречневой и пшенной круп)	200	10,44	9,00	41,30	307,00	177
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	114
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	60
4	Сыр полутвердый (порциями)	15	23,20	29,50	0,00	360,00	7
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	460	36,9	42,9	75,0	875,7	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,5	0,5	8	95	118
	итого	100	1,5	0,5	8	95	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,70	4,82	6,69	77,00	67
2	Гуляш из отварной говядины	70	13,90	10,99	4,00	182,25	246
3	Рис отварной с маслом	130	3,90	5,50	39,10	126,40	192
4	Икра морковная	50	0,45	2,0	3,0	35	54
5	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	2,4	14,5	136	1
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	итого	680	22,4	25,7	92,0	650,7	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Сырники из творога со сметаной	180	23,00	24,8	37,80	502,00	358
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,0	6,4	80,0	401
3	Каша пшеничная вязкая	150	4.00	4,2	24.55	152.4	314
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
5	Молоко кипяченое	160	4,9	4	8,1	91	400
	итого	710	37,71	37,71	72,0	766,66	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1950	99	107	247	2388	