

## МЕНЮ НА 14.03.2025г.

| Наименование блюд                               |                                      | Прием пищи             |              |              |              |               | № рец. |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
|                                                 |                                      | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал          |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>                        |                                      |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                               | Каша молочная жидкая манная          | 200                    | 3,2          | 3,89         | 21,44        | 134,0         | 151    |
| 2                                               | Хлеб пшеничный                       | 40                     | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5          | 114    |
| 3                                               | Масло сливочное (порциями)           | 5                      | 0,04         | 4,12         | 0,04         | 37,4          | 6      |
| 5                                               | Чай с сахаром                        | 180                    | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 77,33         | 376    |
|                                                 | <b>итого</b>                         | <b>425</b>             | <b>5,7</b>   | <b>8,3</b>   | <b>50,2</b>  | <b>319,2</b>  |        |
| <b>второй завтрак 10.00-10.30</b>               |                                      |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                               | Сок фруктовый (яблочный)             | 100                    | 0,5          | 0,10         | 10           | 46,00         | 64     |
|                                                 | <b>итого</b>                         | <b>100</b>             | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18</b>    | <b>101,93</b> |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>                         |                                      |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                               | Суп картофельный с крупой            | 200                    | 2,20         | 4,7          | 14,3         | 91,50         | 101    |
| 2                                               | Бефстроганов из отварного мяса       | 60                     | 14,66        | 9,42         | 0,89         | 143,00        | 278    |
| 3                                               | Макаронные изделия отварные          | 140                    | 7,36         | 9,02         | 45,60        | 326,00        | 309    |
| 4                                               | Салат из моркови с яблоками          | 60                     | 0,75         | 0,6          | 8,6          | 40            | 148    |
| 5                                               | Хлеб ржаной - пшеничный              | 50                     | 2,45         | 7,6          | 14,6         | 136           | 1      |
| 6                                               | Компот из смеси сухофруктов          | 180                    | 0,13         | 0,01         | 7,07         | 25,85         | 349    |
|                                                 | <b>итого</b>                         | <b>690</b>             | <b>27,4</b>  | <b>31,3</b>  | <b>91,1</b>  | <b>762,4</b>  |        |
| <b>полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00</b> |                                      |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                               | Печенье                              | 30                     | 3,80         | 4,90         | 37,2         | 208,50        | 42     |
| 2                                               | Кисломолочный напиток (кефир)        | 180                    | 4,64         | 4,0          | 6,4          | 80,0          | 401    |
| 3                                               | Каша пшеничная вязкая                | 200                    | 4,0          | 4,20         | 24,55        | 152           | 314    |
| 4                                               | Хлеб пшеничный                       | 40                     | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5          | 114    |
| 5                                               | Молоко кипяченое                     | 200                    | 4,90         | 4,00         | 8,10         | 91            | 400    |
|                                                 | <b>итого</b>                         | <b>650</b>             | <b>19,62</b> | <b>17,34</b> | <b>91,01</b> | <b>602,40</b> |        |
|                                                 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3                      |              |              |              |               |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>                      |                                      | <b>2070</b>            | <b>79,2</b>  | <b>61,3</b>  | <b>259,8</b> | <b>1887,0</b> |        |