

МЕНЮ НА 18.03.2025г.

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая гречневая	200	3,71	5,01	28,8	207,50	185
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	20	94,0	114
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	445	7,4	9,5	62,6	416,2	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10	44	368
	итого	100	0,4	0,4	10	44	
обед 12.00-13.00							
1	Свекольник	200	2,04	5,00	14,10	109,75	58
2	Биточки из говядины	80	16,6	12,32	12,56	229	289
3	Картофель отварной	120	3,80	5,76	30,68	189,8	310
4	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,83	2,08	4,09	39	34
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,00	349
	итого	690	25,9	32,9	126,6	780,8	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,00	6,40	80,00	401
2	печенье	30	0,84	0,99	23,19	106,70	б\н
3	Яйцо варёное	40	5,10	5	0,30	63,00	209
4	Каша геркулесовая вязкая	150	7,36	9	45,6	152,4	314
5	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	б\н

6	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	20	94,0	114
7	Молоко кипяченое	180	4,9	4,0	8.0	91,00	400
	итого	730	24,94	21,91	70,90	792,08	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1968	59	65	270	2030	