

МЕНЮ НА 19.03.2025

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп вермишелевый молочный	200	5,85	5,8	19,09	155,0	139
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	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	383
	итого	445	14,2	15,3	71,3	476,4	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Сок яблочный	100	0,5	0,10	10	46,00	64
	итого	100	0,5	0,18	10	46,00	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с клецками	200	2,06	3,10	12,58	86,50	85
2	Птица отварная	70	17,0	13,60	0,0	206	300
3	Каша пшеничная вязкая	130	4,0	424,00	24,6	152	314
4	Грибы тушеная	60	3,32	5,8	12,9	117,4	336
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	итого	690	24,9	454,1	89,5	792,7	
полдник совмещенный с полдником 15.30-16.00							
1	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,00	6,40	80,0	401
2	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	110,0	603
3	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,0	368
4	Пудинг из творога	150	15,14	10,76	24,34	254	235
5	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	20	94,0	114
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,20	77,30	376
	итого	700	25,55	16,89	96,92	659,30	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1938	65,1	486,4	267,7	1992,0	