

**МЕНЮ НА 20.03.2025г.**

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Каша молочная жидкая пшенная	200	4,6	4,90	26,32	168,0	185
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	84
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
3	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,00	29,92	264
	итого	425	6,91	9,26	49,12	305,82	
<b>второй завтрак 10.00-10.30</b>							
1	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,9	0,18	18	101,93	64
	итого	150	1,5	0,5	8	95	
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Суп рисовый	200	2,20	4,7	9,8	90,90	98
2	Соус картофельный с курицей	200	27,53	7,47	21,95	265,00	292
3	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,10	3,74	50	10
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,13	0,01	7,07	25,85	349
	итого	690	31,89	18,13	47,38	477,01	
<b>полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00</b>							
1	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80	603
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,0	6,4	80,0	401
3	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,60	6,8	37,3	245,9	186

<b>4</b>	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>80</b>	<b>17,00</b>	<b>13,00</b>	<b>173,0</b>	<b>111</b>	<b>339</b>
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>84</b>
<b>6</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>	<b>4,88</b>	<b>4,4</b>	<b>8,08</b>	<b>90,7</b>	<b>400</b>
	<b>итого</b>	<b>650</b>	<b>38,17</b>	<b>29,80</b>	<b>262,04</b>	<b>707,86</b>	
	<b>Соль пищевая поваренная йодированная</b>	<b>3</b>					
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1915</b>	<b>78,47</b>	<b>57,69</b>	<b>366,54</b>	<b>1585,7</b>	