

МЕНЮ НА 04. 04 2025г.

П+А5:123 прием пищи

№ рец.

Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша пшеничная молочная	200	6,4	7,53	33,4	193,00	98
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
4	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	377
	итого	445	9,1	11,9	63,4	360,9	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	44	368
	итого	100	0,4	0,40	10	44,00	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,00	5,00	23,00	159,00	139
2	Котлета	80	16,6	12,32	12,6	229	268
3	Пюре картофельное	200	4,20	6,4	29,2	218	321
4	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	итого	710	28,3	31,3	104,1	836,0	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80	603
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,0	6,4	80,0	401
4	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	16,49	10,5	10,71	231,0	229
5	Каша пшеничная	150	3,00	5,0	20,0	141,0	510
6	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
7	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	итого	680	31,03	23,53	88,73	723,30	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1935	68,77	67,09	266,05	1964,2	