



МЕНЮ НА 06.03.2025г.

Прием пищи

Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
завтрак 8.30-9.00						
Каша ячневая молочная с маслом	200	4,39	4,20	28,30	169,00	299
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	114
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
Чай полусладкий	200	0,00	0,00	8,00	29,92	264
итого	445	7,5	8,2	56,0	330,3	
второй завтрак 10.00-10.30						
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	44	368
итого	100	0,4	0,4	10	44	
обед 12.00-13.00						
Суп картофельный с вермишелью	200	19,00	19,00	15,00	303,00	137
Соус картофельный с курицей	190	27,53	7,47	21,95	265,00	292
Салат витаминный	60	0,60	0,00	1,62	8,4	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	574
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,0	349
итого	680	51,2	27,0	87,7	697,4	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00						
Бифштекс тушеная в томатном соусе с овощами	100	16,49	10,5	10,71	231,0	229
Каша пшеничная	150	3,00	5,0	20,0	141,0	510
Кисломолочный продукт	180	34,68	4,00	6,40	80,0	401
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	114
Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110	603
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
итого	680	234,95,2	23,61	93,65	746,80	
Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ТОГО за целый день	1908	23554,2	59,1	247,4	1818,5	