

МЕНЮ НА 07.03.2025г.

Прием пищи							№ рецеп.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая овсяная	200	3,79	5,48	27,1	41,00	185
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,88	60,5	114
3	масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
4	Сыр полутвердый (порциями)	15	23,20	29,50	0,00	60,00	7
5	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	440	29,5	39,3	56,1	676,2	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Соки овощные, и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	01,93	64
	итого	180	0,9	0,18	18	01,93	
обед 12.00-13.00							
1	п картофельный с крупой	200	1,26	1,82	12,50	68,63	116
2	ефстроганов из отварного мяса	60	14,66	9,42	0,89	143	278
3	Макаронные изделия отварные	140	7,36	9,02	45,6	26,00	309
4	лат из моркови с яблоками	60	1,08	0,18	8,62	40	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	мпот из смеси сухофруктов	180	0,13	0,01	7,07	25,85	349
	итого	690	28,5	21,0	99,1	724,4	
Полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Сухари	30	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8	106	470
3	апеканка картофельная с мясом	150	12,13	9,0	25,70	37,00	289
	салат витаминный	60	0,10	7,0	39,00	29,00	40
4	Хлеб пшеничный	40	2,98	1,16	14,88	84,7	573
5	Фрукты свежие	80	1,5	0,5	21	95	82
6	Какао с молоком	180	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	720	26,05	25,48	150,92	116,38	
	оль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		2033	85,00	65,00	324,05	318,95	