

МЕНЮ НА 07. 04 2025г.

Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп.
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая рисовая	200	2,17	3,89	22,51	134,0	185
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	114
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	60
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	445	5,5	8,3	56,2	342,7	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0,4	0,4	10	44	368
	итого	100	1,5	0,5	8	95	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,70	4,82	6,69	77,00	67
2	Гуляш из отварной говядины	70	13,90	10,99	4,00	182,25	246
3	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,60	6,80	37,3	245,9	186
4	Икра морковная	50	0,45	2,0	3,0	35	54
5	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	2,4	14,5	136	1
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	итого	670	26,1	27,0	90,2	770,2	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Запеканка из творога	140	21,1	14,46	20,58	296,40	237
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,0	6,4	80,0	401
3	Каша пшеничная вязкая	180	4,00	4,2	24,55	152,4	314
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
5	Молоко кипяченое	180	4,9	4	8,1	91	400
	итого	720	27,37	27,37	54,7	561,06	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1935	60	63	209	1769	