

МЕНЮ НА 10.03.2025г.

Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Прием пищи		№ рец.
					Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая рисовая	200	2,17	3,89	22,51	134,0	185
2	Бутерброд с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184,0	2
3	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	382
	итого	465	10,01	13,53	71,39	508,0	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	44	368
	итого	100	0,4	0,4	10	44	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	2,69	2,84	17,14	104,75	103
2	котлеты	70	16,98	13,6	0,00	206,25	300
3	каша гречневая рассыпчатая	140	6,84	9,2	49,20	306,90	140
4	салат из моркови	60	1,78	3,10	3,74	50	10
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	1
6	компот из суховруктов витаминизированный	180	0,10	0,01	12,31	46,72	35
	итого	700	32,4	29,2	106,8	835,8	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Кефир	160	4,6	4	6	80	401
2	Запеканка из творога	140	21,1	14,46	20,58	296,40	237
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	б/н
4	Хлеб пшеничный	40	2,55	0,99	12,75	72,6	1
5	Каша пшеничная	150	3,00	5,00	20,0	141,00	510
6	молоко кипячёное	180	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	730	32,16	27,28	78,36	714,13	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1995	75,01	70,45	266,84	2101,91	