

МЕНЮ НА 11. 04 2025г.

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая манная	200	3,18	3,89	21,44	134,00	151
2	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	440	6,2	7,9	52,4	326,0	
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	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	12,5	102,50	57
2	Котлета	80	16,6	12,32	12,6	229	268
3	Рис отварной с маслом	130	3,90	5,50	39,10	126,40	192
4	Салат из горошка зеленого консервирован ного	60	1,78	3,10	3,74	50	10
5	Хлеб ржаной- пшеничный	40	2,45	7,6	14,6	136	1
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	итого	690	26,6	33,4	107,3	738,0	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Печенье	50	3,80	4,0	6,4	80,0	42
2	Кисломолочны й напиток (кефир)	180	4,6	5	8	106	251
3	Яйцо варёное	40	5,10	5	0,30	63,00	209
4	Каша пшеничная вязская	130	4,0	424,00	24,6	152	314
5	Икра кабачковая (промышленно го производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	б/н
6	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	20	94,0	114
7	Молоко кипяченное	200	4,88	4,4	8,08	90,7	400
	итого	700	22,54	445,10	71,64	632,9	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					