

МЕНЮ НА 13.03.2025г.

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции и в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша геркулесовая молочная	200	5,4	6,38	27,13	187,0	93
	Масло сливочное (порциями0	5	0,0	4,12	0,04	37,4	6
2	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,76	70,5	114
3	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,00	29,92	264
	итого	425	7,72	10,74	49,93	324,82	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,1	10	46	64
	итого	100	1,5	0,5	8	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп рисовый	200	2,20	4,7	9,80	90,90	98
2	Птица отварная	60	16,98	14	0,00	206,25	300
	Салат витаминный	60	0,10	7	39,00	29,00	40
3	Каша пшеничная	140	6,84	9,20	49,20	306,9	140
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,13	0,01	7,70	25,85	349
	итого	690	28,70	42,06	120,32	794,90	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80	603
2	Сломолочный напиток (кефир)	180	4,64	4,0	6,4	80,0	401
3	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	16,49	10,5	26207,0	231,0	229
4	Каша пшеничная	150	3,00	5,00	20,0	141	510
5	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	84
6	Какао с молоком	180	4,90	5,00	32,50	190,00	382
	итого	680	33,08	26,15	26303,16	822,30	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1895	71,00	79,45	26481,41	2037,0	