

МЕНЮ НА 17. 04 2025г



В.С. Рендак

Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Прием пищи Ккал	№ рец.
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	100	0,5	0,10	10	46,00	64
	итого	100	0,4	0,4	10	44	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	103
2	Птица отварная	70	16,98	13,6	0,00	206,25	300
3	Каша пшеничная	140	6,84	9,2	49,20	306,90	140
4	Салат из моркови	60	0,75	0,6	7,0	31	41
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	1
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	итого	700	31,4	26,7	122,5	864,5	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Кисломолочный напиток (кефир)	200	4,6	4	6	80	401
2	Печенье	30	3,80	4,90	37,2	208,50	42
3	Омлет натуральный	150	18,1	30,80	2,40	168	216
4	Хлеб пшеничный	40	2,55	0,99	12,75	72,6	1
5	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	б/н
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	680	30,01	43,52	77,38	653,23	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1945	71,77	84,15	281,54	2069,71	