

### МЕНЮ НА 24.03.2025г.

| Прием пищи                                      |   |                        |              |              |               |                | № рец. |
|---|---|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| Наименование блюд                               |   | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>                        |   |                        |              |              |               |                |        |
| 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    |
|   | <b>итого</b>                                | <b>440</b>             | <b>6,2</b>   | <b>7,9</b>   | <b>52,4</b>   | <b>326,0</b>   |        |
| <b>второй завтрак 10.00-10.30</b>               |   |                        |              |              |               |                |        |
| 1   | Яблоки                                      | 100                    | 0,4          | 0,40         | 10            | 46,00          | 368    |
|   | <b>итого</b>                                | <b>100</b>             | <b>0,4</b>   | <b>0,40</b>  | <b>10</b>     | <b>46,00</b>   |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>                         |   |                        |              |              |               |                |        |
| 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   | Каша гречневая рассыпчатая                  | 120                    | 7,60         | 6,80         | 37,3          | 245,9          | 186    |
| 4   | Икра кабачковая(промышленного производства) | 60                     | 0,72         | 2,83         | 4,63          | 46,80          | б\н    |
| 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    |
|   | <b>итого</b>                                | <b>680</b>             | <b>29,2</b>  | <b>34,4</b>  | <b>106,3</b>  | <b>854,2</b>   |        |
| <b>полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00</b> |   |                        |              |              |               |                |        |
| 1   | Запеканка из творога                        | 140                    | 21,1         | 14,46        | 20,58         | 296,40         | 237    |
| 2   | Кисломолочный напиток (кефир)               | 180                    | 4,6          | 5            | 8             | 106            | 251    |
|   | Каша пшеничная вязкая                       | 150                    | 4.00         | 4,2          | 24.55         | 152.4          | 314    |
| 4   | Хлеб пшеничный                              | 40                     | 2,5          | 0,80         | 15            | 136,0          | 1      |
| 6   | Молоко кипяченое                            | 180                    | 4,88         | 4,4          | 8,08          | 90,7           | 400    |
|   | <b>итого</b>                                | <b>690</b>             | <b>33,02</b> | <b>28,85</b> | <b>51,28</b>  | <b>629,1</b>   |        |
|   | Соль пищевая поваренная йодированная        | 3                      |              |              |               |                |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>                      |   | <b>1910</b>            | <b>68,78</b> | <b>71,52</b> | <b>220,02</b> | <b>1855,20</b> |        |