

МЕНЮ НА 01.04.2025г.



Н.Н. Шестакова

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая овсяная	200	3,79	5,48	27,1	141,00	185
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,88	60,5	114
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
4	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	77,33	376
	итого	425	6,3	9,8	56,1	316,2	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Яблоки	100	0,4	0,40	10	44,00	368
	итого	100	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Свекольник	200	2,04	5,00	14,10	109,75	58
2	Бефстроганов из отварного мяса	60	14,66	9,42	0,89	143	278
3	Закаронные изделия отварные	140	3,32	5,80	12,9	117,40	336
4	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,10	3,74	50	10
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,13	0,01	7,07	25,85	349
	итого	690	26,0	23,8	63,1	566,7	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Пряники	30	1,77	1,41	22,8	110	603
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,6	4	6	80	401
3	Яйцо варёное	40	5,10	5	0,30	63,00	209
4	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,60	6,80	37,3	245,9	186
5	салат витаминный	60	0,10	7,0	39,00	29,00	40
6	Какао с молоком	200	3,19	28157,0	13,84	83,68	462
7	Хлеб пшеничный	40	2,98	1,16	14,88	84,7	573
	итого	710	25,38	28181,97	120,68	696,08	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1928	58,57	28191,99	257,83	1680,93	