

МЕНЮ НА 05.03.2025г.

Прием пищи							№ рец.	
Наименование блюд	Масса порции в граммах	белки	жиры	углеводы	ккал			
завтрак 8.30-9.00								
1	Суп вермишелевый молочный	200	5,85	5,8	19,09	155,0	139	
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	20	94,0	114	
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6	
4	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	90,00	383	
	итого	445	14,2	15,3	71,3	476,4		
второй завтрак 10.00-10.30								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	100	0,5	0,10	10	16,00	64	
	итого	100	0,5	0,18	10	16,00		
обед 12.00-13.00								
1	Суп картофельный с клецками	200	2,06	3,10	12,58	16,50	85	
2	Птица отварная	70	17,0	3,60	0,0	206	300	
3	Каша пшеничная вязкая	130	4,0	24,00	24,6	152	314	
4	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,1	1,6	36	19	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1	
6	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	17,84	372	
	итого	690	22,1	51,5	74,8	704,9		
полдник совмещенный с полдником 15.30-16.00								
1	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	95	368	
2	Пудинг из творога	150	5,14	0,76	24,34	254	235	
3	Печенье	50	3,80	4,90	37,2	108,50	42	
4	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	20	94,0	114	
5	Молочный напиток (кефир)	180	4,64	4,00	6,40	80,0	401	
6	Чай с лимоном	180	0,30	0,00	15,20	60,00	377	

	итого	700	8,78	20,48	110,82	91,50		
	Соль пищевая поваренная йодированная	3						
	ИТОГО за целый день	1938	65,6	187,4	266,9	992,0		