

МЕНЮ НА 11.03.2025г.

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша пшеничная молочная	200	6,4	7,53	33,4	193,00	98
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
4	какао с молоком	180	4,90	5,00	32.50	190.0	382
	итого	425	13,7	16,9	48,2	300,9	
второй завтрак 10.00-10.30							
1	Яблоки	100	0,4	0,40	10	44,00	368
	итого	100	0,4	0,40	10	44,00	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,00	5,00	23,00	159,00	139
2	Тефтели мясные	70	8,9	6,64	4,53	118,11	111
	Капуста тушеная	60	3,3	5,80	12,90	117.4	336
3	Пюре картофельное	140	4,20	6,4	29,2	218	321
4	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	7,6	14,6	136	1
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	итого	700	23,9	31,4	109,0	607,2	
полдник совмещенный с ужином 15.30-16.00							
1	Кефир	200	4,6	4,00	6,4	80,00	401
2	Пряник	30	1,77	1,4	22,6	110	603
3	Омлет натуральный	155	18,10	30,8	2,4	168,0	216
4	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	114
5	Салат из свеклы	80	0,86	3,65	5,00	56.№4	33
6	Чай с сахаром	180	0,20	0.00	14.00	77.33	376
	итого	685	27,85	40,10	51,11	428,50	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1910	65,77	88,78	218,40	1380,6	