



Меню на 02.04.2025г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|---------------------|--------------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 3 | | с 1-3/3-7 | с 1-3/3-7 | с 1-3/3-7 | с 1-3/3-7 | с 1-3/3-7 | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 60/80 | 4,71/6,28 | 5,44/7,25 | 1,92/2,56 | 75/100 | 4,67/6,15 |
| | Гренки с сыром | 30/50 | 5,95/9,92 | 4,81/8,01 | 17,98/29,96 | 134,4/224 | 11,96/21,42 |
| | Чай сладкий с молоком | 140/180 | 2,33/2,8 | 2,67/3,2 | 14,73/17,67 | 94,78/113,71 | 12,18/14,64 |
| Всего за завтрак | | 350/400 | 12,99/19 | 12,92/18,46 | 34,63/50,19 | 304,18/437,71 | 28,81/42,21 |
| II завтрак | Сок фруктовый | 100/100 | 0,4/0,5 | 0/0 | 9,36/11,7 | 38,4/48 | 11,68/11,68 |
| Всего за II завтрак | | 100/100 | 0,4/0,5 | 0/0 | 9,36/11,7 | 38,4/48 | 11,68/11,68 |
| Обед | Салат из моркови и яблок | 30/60 | 0,2/0,6 | 3/6,1 | 2,2/4,3 | 37,2/74,2 | 3,36/6,71 |
| | Суп крестьянский со сметаной | 130/150 | 2,38/2,75 | 1,58/1,82 | 15,34/17,7 | 87,33/100,76 | 7,07/8,17 |
| | Пельмени отварные с маслом сливочным | 80/5-120/6 | 19,84/24,8 | 31,43/39,29 | 37,07/46,34 | 471,05/588,81 | 21,56/30,10 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150/200 | 0,4/0,5 | 0/0 | 14,9/19,8 | 60,8/81 | 3,5/4,68 |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,07/1,60 | 0,19/0,28 | 4,47/6,70 | 24/36 | 1,5/2,25 |
| | Хлеб ржаной | 30/40 | 1,37/2,74 | 0,20/0,40 | 10,07/20,15 | 48,54/97,09 | 2,64/3,52 |
| Всего за обед | | 445/606 | 25,26/32,99 | 36,4/47,89 | 84,05/115 | 728,92/977,9 | 39,63/55,43 |
| Полдник | Сырники творожные, запеченные | 60/70 | 11,31/13,2 | 7,54/8,8 | 22,37/26,1 | 160,29/187 | 20,01/19,88 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 140/170 | 0,1/0,3 | 0/0 | 4,9/6,7 | 20,4/27,9 | 3,13/6,13 |
| Всего за полдник | | 200/240 | 11,41/13,5 | 7,54/8,8 | 27,27/32,8 | 180,69/214,90 | 23,14/26,01 |
| Всего за день | | 1095/1346 | 50,06/65,99 | 56,86/75,15 | 155,31/209,69 | 1252,19/1678,51 | |