



Меню на 12.03.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8		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	с 1- 3/ 3-7
Завтрак	Каша ячневая молочная	130/150	5,93/6,84	5,19/5,99	25,45/29,37	177/204,23	19,3/22,27
	Бутерброд с маслом	35/50	2,58/3,09	7,14/8,57	16,27/19,52	143,67/172,4	8,36/15,22
	Какао с молоком	180/200	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,6	60,8/100,4	9,63/18,93
Всего за завтрак		345/400	11,01/14,53	14,33/18,16	50,02/61,49	381,47/477,03	37,29/56,42
II завтрак	Сок фруктовый	80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	9,34/11,68
Всего за II завтрак		80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	9,34/11,68
Обед	Салат из красной фасоли	30/50	2,37/3,95	1,74/2,9	5,28/8,8	46,14/76,9	3,44/5,74
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/180	2,86/3,43	3,97/4,76	15,22/18,26	111/133,2	11,35/12,22
	Пельмени отварные с маслом сливочным	70/5-120/6	19,84/24,8	31,43/39,29	37,07/46,34	471,05/588,81	21,56/30,10
	Напиток витаминизированный	150/180	0/0	0/0	18,19/21,83	70,32/84,38	8,23/9,24
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24/36	1,5/2,25
	Хлеб ржаной	30/60	1,37/2,74	0,20/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09	2,64/3,52
Всего за обед		455/606	27,51/36,52	37,53/47,63	90,3/122,08	771,05/1016,38	48,72/63,07
Полдник	Омлет натуральный	60/80	4,71/6,28	5,44/7,25	1,92/2,56	75/100	4,67/6,15
	Чай с лимоном и сахаром	140/170	0,1/0,3	0/0	1,2/1,8	5,7/8,3	3,13/6,13
Всего за полдник		200/250	3,35/4,47	3,42/4,77	18,45/25,17	118,55/162,2	7,8/12,28
Всего за день		1080/1356	42,27/56,02	55,28/70,56	168,13/220,44	1309,47/1703,61	