

Меню на 20.01.2025г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1		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	Капша манная молочная	130/150	5,97/6,89	5,15/5,94	24,97/28,81	175,45/202,44	19,63/22,65
	Хлеб с маслом и сыром	30/7/11,40/10/15	5,62/6,49	11,20/12,92	16,85/19,44	22,88/26,4	20,93/27,92
	Чай сладкий с молоком	150/180	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,78/113,71	12,18/14,64
Всего за завтрак		<b>328/395</b>	<b>13,92/16,18</b>	<b>19,02/22,06</b>	<b>56,55/65,92</b>	<b>293,11/342,55</b>	<b>52,74/65,21</b>
Всего за II завтрак	Сок фруктовый	80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	9,34/11,68
Обед	Салат луковый	20/30	0,57/0,86	1,9/2,85	3,73/5,59	35,32/52,98	1,94/2,92
	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
	Картофельная запеканка с рыбой	120/150	8,91/12,13	6,59/9,5	20,43/25,7	177/237	19,52/25,94
	Кисель	130/180	0,01/0,01	0/0	6,79/9,4	0,02/0,03	2,61/3,61
	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		<b>450/600</b>	<b>14,79/20,77</b>	<b>12,85/17,79</b>	<b>60,71/85,8</b>	<b>395,88/556,3</b>	<b>39,56/50,46</b>
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 сладкий с молоком	140/180	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,76/113,71	12,18/14,64
Всего за полдник		<b>200/250</b>	<b>13,64/16</b>	<b>10,21/12</b>	<b>37,1/43,77</b>	<b>255,05/300,71</b>	<b>32,19/34,52</b>
Всего за день		<b>1908/1345</b>	<b>42,75/53,45</b>	<b>42,08/73,91</b>	<b>163,72/207,19</b>	<b>982,44/1247,56</b>	