

Меню на 29.05.2025г.

Наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. Ценн. (ккал)
			белки	жиры	углевод ы	Ккал
завтрак	Каша манная	200	5,52	5,92	29,63	210,13
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	16	82,6
Итого за завтрак 1		455	15,55	21,83	71,71	566,65
	2-й завтрак					
	фрукты	100	0,4	-	9,8	44
Итого за завтрак 2		100	0,4	-	9,8	44
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,0	10,16	4,6	113,92
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,0	7,74	16,5	140,59
	Гуляш из куриного отварного мяса	80	13,48	3,71	2,7	98,81
	Макаронные изделия отавные с маслом	150	5,5	4,2	26,4	140,73
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	111,5
	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,55	30,2	158,8
Итого за обед		840	31,44	26,96	124,49	719,34
Полдник	Каша геркулесовая	150	4,0	6,6	13,6	129,9
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	117,31
	печенье	30	1,8	2,2	21,6	114,5
Итого за полдник		380	11,21	17,2	63,57	431,59
Итого за день		1775	58,67	65,99	269,57	1761,58