

**Ежедневное меню на 04.03.26г.**

Рацион: Чайковский1-3(В-Л)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1-3</b>	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,84	22,86	152,93
	Чай с сахаром	160	0,15	0,08	6,98	28,5
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35
	<b>Итого за Завтрак 1-3</b>	<b>350</b>	<b>11,39</b>	<b>8,8</b>	<b>55,44</b>	<b>311,86</b>
<b>2 Завтрак 1-3</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за 2 Завтрак 1-3</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
<b>Обед 1-3</b>	Свекольник	150	1,55	3,74	6,5	65,4
	Каша гречневая	110	6,31	6,78	30,94	213,4
	Котлета "Богатырская"	50	7,9	12,95	8,38	179,98
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78
	<b>Итого за Обед 1-3</b>	<b>490</b>	<b>18,21</b>	<b>23,77</b>	<b>72,9</b>	<b>552,56</b>
<b>Полдник 1-3</b>	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	18,9	94,5
	<b>Итого за Полдник 1-3</b>	<b>200</b>	<b>4,25</b>	<b>3,43</b>	<b>25,88</b>	<b>123</b>
<b>Ужин 1-3</b>	Рагу из овощей	180	10,37	9,99	19,8	242,12
	Отвар шиповника	180	0,61		3,87	19,8
	Огурцы соленые (порциями)	20				
	Хлеб пшеничный	20	4,09	1,2	25,6	95,43
	<b>Итого за Ужин 1-3</b>	<b>400</b>	<b>15,07</b>	<b>11,19</b>	<b>49,27</b>	<b>357,35</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 540</b>	<b>49,32</b>	<b>47,59</b>	<b>213,29</b>	<b>1 388,77</b>	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова