

## Ежедневное меню на 05.03.26г.

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 2


День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 3-7</b>						
	Суп молочный с макаронными	180	5,18	10,63	17,73	144,18
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	93,6
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		400	14,84	17,12	55,75	368,21
<b>2 Завтрак 3-7</b>						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		100	0,5	0,1	10,1	43
<b>Обед 3-7</b>						
	Суп картофельный с крупой	180	2,17	3,62	7,06	70,38
	Капуста тушенная	160	3,79	5,39	10,4	105,07
	Биточки из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78
<b>Итого за Обед 3-7</b>		620	21,81	21,89	66,93	525,61
<b>Полдник 3-7</b>						
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	104
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
<b>Итого за Полдник 3-7</b>		250	7,05	7,8	45	311,5
<b>Ужин 3-7</b>						
	Каша ячневая	200				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Джем/варенье	20				
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		450	7,94	5,99	40,75	262,36
<b>Итого за день</b>		1 820	52,14	52,9	218,53	1510,68

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

