

Ежедневное меню на 06.03.26г.

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 3-7	Каша овсяная вязкая молочная	180	7,14	8,46	29,64	224,4
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	93,6
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96
Итого за Завтрак 3-7		400	14,28	19,54	67,79	509,43
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,5	9,1	38
Обед 3-7	Суп картофельный с клецками	180	1,87	1,94	11,38	73,44
	Голубцы ленивые	180	19,8	22,32	7,2	311,4
	Огурцы соленые (порциями)	30	2	0,25	4,25	27,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78
Итого за Обед 3-7		600	26,21	24,82	52,92	518,72
Полдник 3-7	Кефир	200	6	0,1	7,6	114
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
Итого за Полдник 3-7		250	9,75	5	38,8	321,5
Ужин 3-7	Макароны отварные с сыром	190	11,82	10,23	38,2	254
	Икра Морковная	50				
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29
Итого за Ужин 3-7		450	15,97	10,83	68,55	411,29
Итого за день		1 800	66,71	60,19	237,16	1798,94

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

