

Ежедневное меню на 10.03.26г.

Рацион: Чайковский1-3(В-Л)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3						
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,3	4,86	24,23	182,85
	Чай с молоком	160	1,2	0,98	8,63	48
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35
Итого за Завтрак 1-3		350	13,19	9,72	58,46	361,28
2 Завтрак 1-3						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед 1-3						
	Суп вермишелевый	150	1,94	3,29	13,76	69,01
	Картофельное пюре	110	4,97	3,17	16,66	108,35
	Котлеты или биточки рыбные	50	7,78	5,89	10,44	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78
Итого за Обед 1-3		490	17,14	12,65	67,94	386,14
Полдник 1-3						
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5
Итого за Полдник 1-3		200	2,1	15,38	38,23	299
Ужин 1-3						
	Салат из свеклы отварной	30	1,4	6,1	7,6	91
	Каша гречневая	160	9,18	9,87	45	310,4
	Отвар шиповника	180	0,51		3,23	16,5
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117
Итого за Ужин 1-3		400	14,89	16,37	80,43	534,9
Итого за день		1 540	47,72	54,52	254,86	1 625,32

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова