

Ежедневное меню на 11.03.26г.

Рацион: Чайковский-1-3(В-Л)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3						
	Каша рисовая вязкая	150	2,2	2,89	22,93	126,52
	Кофейный напиток с молоком	160	2,1	1,88	10,2	66
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96
Итого за Завтрак 1-3		350	8,47	13,24	58,86	383,95
2 Завтрак 1-3						
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,5		9,1	38
Обед 1-3						
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,92	0,9	2,27	44,85
	Капуста тушеная(д/с)	110	4,13	6,49	14,62	75,9
	Биточки из птицы	50	10	9	5,36	142,14
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,46		17,64	91,39
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103
Итого за Обед 1-3		490	19,51	17,14	49,94	457,28
Полдник 1-3						
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	18,9	94,5
Итого за Полдник 1-3		200	5,3	4,33	27,53	142,5
Ужин 1-3						
	Омлет натуральный	150	14	17,25	13,5	260
	Икра Морковная	40				
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	141
Итого за Ужин 1-3		400	18	17,75	47,4	439
Итого за день		1 540	51,78	52,46	192,83	1 460,73

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова