

Ежедневное меню на 11.03.26г.

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 3-7						
	Каша рисовая вязкая	180	2,5	3,27	25,99	143,39
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2
	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	9,19	13,99	63,96	414,02
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						
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,11	1,08	2,72	53,82
	Капуста тушеная(д/с)	140	5,25	8,26	18,61	96,6
	Биточки из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,55		31,97	130,07
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	16,7	51,3
Итого за Обед 3-7		600	22,89	22,3	77,5	530,79
Полдник 3-7						
	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	104
	Булочка домашняя	70	4,1	3,35	18,9	94,5
Итого за Полдник 3-7		250	7,4	6,25	32,7	198,5
Ужин 3-7						
	Омлет натуральный	190	18,67	23	18	346,67
	Икра Морковная	50				
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	141
Итого за Ужин 3-7		450	22,67	23,5	51,9	525,67
Итого за день		1 800	62,65	66,04	235,16	1706,98

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

