

**Ежедневное меню на 12.03.26г.**

Рацион: Чайковский1-3(В-Л)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1-3</b>						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	8,86	14,78	120,15
	Какао с молоком	160	2,48	2,18	10,35	78
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35
<b>Итого за Завтрак 1-3</b>		350	13,49	14,92	50,73	328,58
<b>2 Завтрак 1-3</b>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>Итого за 2 Завтрак 1-3</b>		100	0,4	0,4	9,8	44
<b>Обед 1-3</b>						
	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	0,92	3,53	3,8	80,55
	Запеканка картофельная с мясом(с)	120	13,68	9,42	10,2	180
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103
<b>Итого за Обед 1-3</b>		450	19,05	13,78	39,13	426,55
<b>Полдник 1-3</b>						
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143
<b>Итого за Полдник 1-3</b>		200	4,95	2,43	34,33	191
<b>Ужин 1-3</b>						
	Суп из овощей	180	5,11	6,93	4,85	102,2
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Сухарики/гренки	20				
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	141
<b>Итого за Ужин 1-3</b>		400	9,09	7,42	37,82	277,4
<b>Итого за день</b>		1 500	46,98	38,95	171,81	1 267,53

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

