

Ежедневное меню на 12.03.26г.

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 3-7						
	Суп молочный с макаронными	180	5,18	10,63	17,73	144,18
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	93,6
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Сыр порционнно	10	2,6	2,68		35
Итого за Завтрак 3-7		400	14,84	17,12	55,75	368,21
2 Завтрак 3-7						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед 3-7						
	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	1,11	4,23	4,55	96,66
	Запеканка картофельная с мясом(с)	190	21,66	14,92	16,15	285
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,09	18,09	75,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	16,7	51,3
Итого за Обед 3-7		600	25,29	19,6	55,49	508,56
Полдник 3-7						
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143
Итого за Полдник 3-7		250	5,35	2,75	37,2	207
Ужин 3-7						
	Суп из овощей	200	5,68	7,7	5,39	113,56
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Сухарики/гренки	20				
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	141
Итого за Ужин 3-7		450	9,68	8,2	39,29	292,56
Итого за день		1 800	55,56	48,07	197,53	1420,33

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

