

Ежедневное меню на 13.03.26г.

Рацион: Чайковский1-3(В-Л)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3	Каша "Артек" молочная вязкая	150	6,09	6,18	31,3	209,5
	Какао с молоком	160	2,48	2,18	10,35	78
	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	12,74	16,83	67,38	478,93
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	Суп крестьянский с крупой	150	6,33	8,34	21,18	148,21
	Картофельное пюре	110	4,97	3,17	16,66	108,35
	Печень говяжья по-строгановски	50	13,65	6,58	5,32	135,1
	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	27,4	18,39	70,24	485,44
Полдник 1-3	Кефир	150	3,62	3,12	5	63,12
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143
	Итого за Полдник 1-3	200	7,37	4,57	30,7	206,12
Ужин 1-3	Капуста тушеная	180	3,41	4,85	9,36	94,56
	Икра Кабачковая	30				
	Чай с сахаром	160	0,18	0,09	8,37	34,2
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Итого за Ужин 1-3	400	7,68	6,14	43,33	224,19
Итого за день	1 540	55,69	45,93	220,75	1 432,68	

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

