

Ежедневное меню на 13.03.26г.

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 3-7	Каша "Артек" молочная вязкая	180	6,91	7	35,47	237,43
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6
	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	12,52	16,64	71,55	486,46
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	Суп картофельный с крупой	180	2,17	13,62	7,06	70,38
	Картофельное пюре	150	6,78	4,32	22,72	147,75
	Печень говяжья по-строгановски	70	19,11	9,21	7,45	189,14
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	16,7	51,3
Итого за Обед 3-7		610	30,58	27,6	72,02	534,17
Полдник 3-7	Кефир	200	5,8	5	8	101
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143
	Итого за Полдник 3-7		250	9,55	6,45	33,7
Ужин 3-7	Капуста тушенная	190	3,79	5,39	10,4	105,07
	Икра Морковная	50				
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29
Итого за Ужин 3-7		450	7,94	5,99	40,75	262,36
Итого за день		1 810	61,09	56,68	227,12	1564,99

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

