

Ежедневное меню на 20.03.26г.

Рацион: Чайковский1-3(В-Л)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3	Каша овсяная вязкая молочная	150	5,95	7,05	24,7	187
	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	12,6	17,7	60,78	456,43
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 картофельный с клецками	150	1,56	1,62	9,48	61,2
	Голубцы ленивые(с)	110	12,1	13,64	4,4	190,3
	Огурцы соленые (порциями)	30	1,2	0,15	2,55	16,5
	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	470	17,31	15,71	43,51	361,78	
Полдник 1-3	Кефир	150	4,5	0,08	45	
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
	Итого за Полдник 1-3	200	8,25	4,98	76,2	207,5
Ужин 1-3	Макароны отварные с сыром	180	10,64	9,21	34,38	228,6
	Икра Морковная	40				
	Чай с сахаром	150	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	14,91	10,50	68,35	358,23	
Итого за день	1 520	53,57	48,89	257,94	1 421,94	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова