

**Ежедневное меню на 20.03.26г.**

**Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)**

**Неделя: 2**

**День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 3-7</b>	Каша овсяная вязкая молочная	180	7,14	8,46	29,64	224,4
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	93,6
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96
	<b>Итого за Завтрак 3-7</b>	<b>400</b>	<b>14,28</b>	<b>19,54</b>	<b>67,79</b>	<b>509,43</b>
<b>2 Завтрак 3-7</b>	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</b>
<b>Обед 3-7</b>	Суп картофельный с клецками	180	1,87	1,94	11,38	73,44
	Голубцы ленивые	180	19,8	22,32	7,2	311,4
	Огурцы соленые (порциями)	30	2	0,25	4,25	27,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78
<b>Итого за Обед 3-7</b>	<b>600</b>	<b>26,21</b>	<b>24,82</b>	<b>52,92</b>	<b>518,72</b>	
<b>Полдник 3-7</b>	Кефир	200	6	0,1	7,6	114
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
<b>Итого за Полдник 3-7</b>	<b>250</b>	<b>9,75</b>	<b>5</b>	<b>38,8</b>	<b>321,5</b>	
<b>Ужин 3-7</b>	Макароны отварные с сыром	190	11,82	10,23	38,2	254
	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
<b>Итого за Ужин 3-7</b>	<b>450</b>	<b>15,97</b>	<b>10,83</b>	<b>68,55</b>	<b>411,29</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 800</b>	<b>66,71</b>	<b>60,19</b>	<b>237,16</b>	<b>1798,94</b>	

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

