

**Ежедневное меню на 23.03.26г.**

Рацион: Чайковский1-3(В-Л)      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1-3</b>	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,84	22,86	152,93
	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
	<b>Итого за Завтрак 1-3</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>15,49</b>	<b>58,94</b>	<b>422,36</b>
<b>2 Завтрак 1-3</b>						
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
<b>Итого за 2 Завтрак 1-3</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</b>
<b>Обед 1-3</b>	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	9,32	16,2	97,93
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3
	Птица в соусе с томатом (д/с)	50	4,75	5,88	8,78	51,25
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78
	<b>Итого за Обед 1-3</b>	<b>490</b>	<b>15,77</b>	<b>19,13</b>	<b>73,73</b>	<b>378,26</b>
<b>Полдник 1-3</b>						
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
<b>Итого за Полдник 1-3</b>	<b>200</b>	<b>4,95</b>	<b>5,88</b>	<b>39,83</b>	<b>255,5</b>	
<b>Ужин 1-3</b>						
	Запеканка из творога	140	22,12	10,78	21	271,6
	Кисель из концентрата	50			1,5	6
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
<b>Итого за Ужин 1-3</b>	<b>400</b>	<b>26,39</b>	<b>12,07</b>	<b>56,47</b>	<b>407,23</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 540</b>	<b>58,81</b>	<b>52,57</b>	<b>238,07</b>	<b>1 501,35</b>	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова