

Ежедневное меню на 23.03.26г.

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн) Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 3-7	Каша манная молочная жидкая	180	5,16	5,48	25,91	173,32
	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
	Итого за Завтрак 3-7	400	12,3	16,56	64,06	458,35
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 бобовыми и гречками	180	5,4	11,18	19,44	117,51
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
	Птица в соусе с томатом (д/с)	70	6,65	8,23	12,29	71,75
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	13,36	41,04
	Итого за Обед 3-7	610	19,72	24,74	92,73	490,4
Полдник 3-7	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
	Итого за Полдник 3-7	250	5,35	6,2	42,7	271,5
Ужин 3-7	Запеканка из творога	160	25,28	12,32	24	310,4
	Кисель	60			1,88	7,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29
Итого за Ужин 3-7	450	29,43	12,92	56,23	475,19	
Итого за день	1 830	67,3	60,42	264,82	1733,44	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова