

**Ежедневное меню на 24.03.26г.**

Рацион: Чайковский1-3(В-Л)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1-3</b>	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,3	4,86	24,23	182,85
	Чай с молоком	160	1,2	0,98	8,63	48
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35
	<b>Итого за Завтрак 1-3</b>	<b>350</b>	<b>13,19</b>	<b>9,72</b>	<b>58,46</b>	<b>361,28</b>
<b>2 Завтрак 1-3</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за 2 Завтрак 1-3</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
<b>Обед 1-3</b>	Суп вермишелевый	150	1,94	3,29	13,76	69,01
	Картофельное пюре	110	4,97	3,17	16,66	108,35
	Котлеты или биточки рыбные	50	7,78	5,89	10,44	115
	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>17,14</b>	<b>12,65</b>	<b>67,94</b>	<b>386,14</b>
<b>Полдник 1-3</b>	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5
	<b>Итого за Полдник 1-3</b>	<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>15,38</b>	<b>38,23</b>	<b>299</b>
<b>Ужин 1-3</b>	Салат из свеклы отварной	30	1,4	6,1	7,6	91
	Каша гречневая	160	9,18	9,87	45	310,4
	Отвар шиповника	180	0,51		3,23	16,5
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117
	<b>Итого за Ужин 1-3</b>	<b>400</b>	<b>14,89</b>	<b>16,37</b>	<b>80,43</b>	<b>534,9</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 540</b>	<b>47,72</b>	<b>54,52</b>	<b>254,86</b>	<b>1 625,32</b>	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова