

**Ежедневное меню на 24.03.26г.**

**Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)**

**Неделя: 1**

**День: вторник**

| Прием пищи                  | Наименование блюда            | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|
|                             |                               |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |
| <b>Завтрак 3-7</b>          | Каша ячневая молочная вязкая  | 180          | 6                | 5,51          | 27,47         | 207,24                  |
|                             | Чай с молоком                 | 180          | 1,44             | 1,17          | 10,35         | 57,6                    |
|                             | Хлеб пшеничный                | 30           | 4,09             | 1,2           | 25,6          | 95,43                   |
|                             | Сыр порционно                 | 10           | 2,6              | 2,68          |               | 35                      |
|                             | <b>Итого за Завтрак 3-7</b>   | <b>400</b>   | <b>14,13</b>     | <b>10,56</b>  | <b>63,42</b>  | <b>395,27</b>           |
| <b>2 Завтрак 3-7</b>        | Яблоко                        | 100          | 0,4              | 0,4           | 9,8           | 44                      |
|                             | <b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b> | <b>100</b>   | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>    | <b>44</b>               |
| <b>Обед 3-7</b>             | Суп вермишелевый              | 180          | 2,33             | 3,94          | 16,51         | 82,81                   |
|                             | Картофельное пюре             | 150          | 6,78             | 4,32          | 22,72         | 147,75                  |
|                             | Котлеты или биточки рыбные    | 70           | 10,89            | 8,25          | 10,42         | 161                     |
|                             | 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>610</b>                    | <b>22,54</b> | <b>16,82</b>     | <b>79,74</b>  | <b>497,94</b> |                         |
| <b>Полдник 3-7</b>          | Чай с сахаром                 | 200          | 0,2              | 0,1           | 9,3           | 38                      |
|                             | Вафли                         | 50           | 1,95             | 15,3          | 31,25         | 270,5                   |
| <b>Итого за Полдник 3-7</b> | <b>250</b>                    | <b>2,15</b>  | <b>15,4</b>      | <b>40,55</b>  | <b>308,5</b>  |                         |
| <b>Ужин 3-7</b>             | Салат из свеклы отварной      | 50           | 1,4              | 6,1           | 7,6           | 91                      |
|                             | Каша гречневая вязкая         | 170          | 9,18             | 9,87          | 45            | 310,4                   |
|                             | Отвар шиповника               | 200          | 0,68             |               | 4,3           | 22                      |
|                             | Хлеб пшеничный                | 30           | 3,95             | 0,5           | 21,05         | 119,29                  |
| <b>Итого за Ужин 3-7</b>    | <b>450</b>                    | <b>15,21</b> | <b>16,47</b>     | <b>77,95</b>  | <b>542,69</b> |                         |
| <b>Итого за день</b>        | <b>1 810</b>                  | <b>54,43</b> | <b>59,65</b>     | <b>271,46</b> | <b>1788,4</b> |                         |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова