

**Ежедневное меню на 27.03.26г.**

Рацион: Чайковский1-3(В-Л)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1-3</b>	Каша "Артек" молочная вязкая	150	6,09	6,18	31,3	209,5
	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>12,74</b>	<b>16,83</b>	<b>67,38</b>	<b>478,93</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 крестьянский с крупой	150	6,33	8,34	21,18	148,21
	Картофельное пюре	110	4,97	3,17	16,66	108,35
	Печень говяжья по-строгановски	50	13,65	6,58	5,32	135,1
	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>27,4</b>	<b>18,39</b>	<b>70,24</b>	<b>485,44</b>	
<b>Полдник 1-3</b>	Кефир	150	3,62	3,12	5	63,12
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143
	<b>Итого за Полдник 1-3</b>	<b>200</b>	<b>7,37</b>	<b>4,57</b>	<b>30,7</b>	<b>206,12</b>
<b>Ужин 1-3</b>	Капуста тушеная	180	3,41	4,85	9,36	94,56
	Икра Кабачковая	30				
	Чай с сахаром	160	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>7,68</b>	<b>6,14</b>	<b>43,33</b>	<b>224,19</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 540</b>	<b>55,69</b>	<b>45,93</b>	<b>220,75</b>	<b>1 432,68</b>	

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

