

**Ежедневное меню на 30.03.26г.**

**Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)      Неделя: 2      День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 3-7</b>	Каша пшениная вязкая	180	7,38	5,8	33,19	215,47
	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
	<b>Итого за Завтрак 3-7</b>	400	14,52	16,88	71,34	500,5
<b>2 Завтрак 3-7</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>Обед 3-7</b>	Рассольник ленинградский	180	10,49	10,85	6,25	164,52
	Плов из отварной птицы (д/с)	160	10,46	6,97	21,08	189,55
	Свекла отварная	50				
	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>	600	23,49	18,13	57,42	460,45	
<b>Полдник 3-7</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143
<b>Итого за Полдник 3-7</b>	250	3,95	1,55	35	181	
<b>Ужин 3-7</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	11,81	19,7	160,2
	Кисель из концентрата	200	0,68		4,3	22
	Джем/варенье	20				
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29
<b>Итого за Ужин 3-7</b>	450	10,39	12,31	45,05	301,49	
<b>Итого за день</b>	1 800	52,75	49,27	218,61	1487,44	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова