

Ежедневное меню на 31.03.26г.

Рацион: Чайковский1-3(В-Л)		Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3	Каша "Дружба"	150	3,9	4,95	20,7	142,95
	Чай с сахаром	160	0,15	0,08	6,98	28,5
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96
	Итого за Завтрак 1-3	350	8,22	13,5	53,41	362,88
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 1-3	100	0,5		9,1	38
Обед 1-3	Суп вермишелевый	150	1,94	3,29	13,76	69,01
	Картофельное пюре	110	4,97	3,17	16,66	108,35
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	4,89	0,82	2,39	36,79
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78
Итого за Обед 1-3	490	14,25	7,58	59,89	307,93	
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
	Итого за Полдник 1-3	200	4,95	5,88	39,83	255,5
Ужин 1-3	Омлет натуральный	150	14	17,25	13,5	260
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	6,98	28,5
	Салат из свеклы с маслом	50	0,7	11,05	3,8	46,5
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	141
	Итого за Ужин 1-3	400	18,65	28,78	48,88	476
Итого за день		1 540	46,57	55,74	211,11	1 440,31

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова