

Ежедневное меню на 31.03.26г.

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 3-7	Каша "Дружба"	180	4,68	5,94	24,84	171,54
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96
	Итого за Завтрак 3-7	400	9,03	14,5	58,94	397,17
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,5		9,1	38
Обед 3-7	Суп вермишелевый	180	2,33	3,94	16,51	82,81
	Картофельное пюре	130	2,85	3,74	19,69	128,05
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,85	1,15	3,35	51,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78
Итого за Обед 3-7		590	14,57	9,14	69,64	368,74
Полдник 3-7	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
	Итого за Полдник 3-7	250	5,35	6,2	42,7	271,5
Ужин 3-7	Омлет натуральный	180	14	17,25	13,5	260
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	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 3-7	450	18,7	28,8	51,2	485,5
Итого за день		1 790	48,15	58,64	231,58	1560,91

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

