

М Е Н Ю

«12» МАРТА 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 1					
Батон	30	2	0,3	16	81,3
Каша рисовая молочная	200	5,28	5,42	28,66	184,5
Чай без сахара	150	0,07	0,02	0,02	0,5
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33
Итого за 1 завтрак	385	7,39	9,34	44,74	299,3
Завтрак 2					
Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,3
Итого за 2 завтрак	200	0,9	0,4	20,4	88,8
Обед					
Салат из моркови и яблок	60	0,55	6,1	4,29	74,2
Суп картофельный с клецками	200	4,63	3,28	11,4	93,6
Картофельное пюре	200	4,1	7,07	26,43	185,8
Тефтели из говядины с рисом	80	11,58	11,7	6,48	177,5
Соус сметанный	30	0,89	4,94	1,95	55,8
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9
Хлеб ржаной	30	1,8	0,34	9,5	51,2
Итого за обед	820	25,2	33,73	79,78	726,5
Полдник					
Сырники	80	15,72	4,63	16,53	170,7
Кисель из смородины	200	0,24	0,08	12,22	50,5
Итого за полдник	280	15,96	4,71	28,75	220,5
Итого за день	1685	49,45	48,18	173,67	1335,1