

Меню

6 мая 2025 год

Неделя 2 Вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	54-19
	Каша жидкая молочная манная	200	5,35	5,74	25,29	174,3	24-27к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,22	9,82	70,8	54-23гн
	Сыр в нарезке	10	2,32	2,95	0	35,8	54-1з
	Батон	30	3	0,3	16	81,3	Пром.
Итого за завтрак		425	13,57	14,81	51,18	395,2	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	11,8	49,3	Пром.
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого		200	1,8	0,6	32,8	143,8	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,6	54-5з
	Свекольник	200	1,74	2,59	10,58	72,6	54-8с
	Плов из отварной говядины	200	15,34	14,74	38,7	348,9	54-11м
	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	54-2хн
	Хлеб (пшеничный ржаной)	20	2,3	0,2	14,8	46,9	Пром
30		2	0,4	10	51,2	Пром...	
Итого за обед		710	22,94	21,07	91,57	624,1	
Полдник	Пряник	60	3,2	2,5	39	219,5	Пром.
	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1	Пром.
Итого за полдник		160	6,6	5	44,5	277,6	
Итого за день		1495	44,91	41,48	220,05	1440,5	