

МЕНЮ на 22 мая 2025



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		с	я	с	я	с	я	с	я	с	я
	Завтрак										
69	Суп молочный с рисовой крупой	200	150	6,04	5,66	7,27	6,82	24,29	32,14	227,16	170,37
264	Кофейный напиток с молоком	180	150	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,00	28,00
3	Бутерброд с сыром	40	30	3,54	2,90	2,50	1,63	9,93	9,92	74,30	63,38
	Итого:	490	357	9,64	9,40	13,13	10,52	48,10	35,68	359,50	274,90
	2 завтрак										
	Яблоко	100	100	0,80	0,60	0,80	0,60	19,60	14,70	94,00	70,50
	ИТОГО:										
	Обед										
ЗаИ	Овощная нарезка(томат свежий)	60	40	0,66	0,48	0,12	0,48	2,30	1,33	13,80	5,60
52	Борщ с капустой,картофелем со сметаной	200	150	1,85	1,39	6,19	4,65	12,34	9,28	112,47	84,57
163	Котлеты рыбные	80	60	15,42	13,2	13,47	11,53	5,61	4,80	205,32	175,75
216	Пюре картофельное	150	110	3,51	2,34	3,74	2,49	19,74	13,16	126,00	84,00
253	Компот из сухофруктов	180	150	2,00	1,50	0,20	0,15	5,80	4,35	36,00	27,00
	Хлеб 1 сорт	50	40	4,20	3,36	0,60	0,48	22,70	18,16	115,50	92,40
	Итого:	660	500	27,64	15,9	19,78	19,78	83,62	51,08	601,80	469,32
	Полдник:										
	Напиток к\м"Снежинка"	180	150	5,39	4,20	6,38	4,80	9,38	7,05	117,31	88,20
278	Ватрушка с творожным фаршем	120	60	6,00	3,26	1,87	1,85	27,95	20,23	174,16	111,00
	Итого:	250,0	220,0	11,4	7,11	5,32	5,31	58,43	27,28	311,00	199,20
	ВСЕГО за день	1400	1177	48,67	32,4	38,23	35,61	190,2	114,04	1272,30	943,42

Стоимость за
день

173,3 / 139,1