



11 марта 2025

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
199	Каша Геркулес молочная	200	4,91	6	23,47	168
1	Батон,масло.	45	4	11,2	17,10	201,8
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		<b>425</b>	<b>7,67</b>	<b>20,39</b>	<b>56,39</b>	<b>476,8</b>
<b>Второй завтрак</b>						
400	Фрукты	143	0,45	0,42	10,5	72,6
		<b>143</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>
<b>Обед</b>						
86	Суп каргофельный с крупой г/б	200	1,74	2,27	11,43	73,2
295	Жаркое по домашнему	180	22,52	6,11	17,95	216,8
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12	58,7
34	Свекла отварная	80	1,14	0,1	0,4	14
пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
394	Компот из с/х	180	0,4	0,01	25	101,7
		<b>695</b>	<b>29,7</b>	<b>9,14</b>	<b>76,78</b>	<b>516,6</b>
<b>Полдник</b>						
451	Пирожки печёные	70	0,9	0,9	28,5	115,9
420	Кисломолочный продукт	180	4,8	5	9	99
		<b>250</b>	<b>0,9</b>	<b>5,9</b>	<b>37,5</b>	<b>214,9</b>
<b>Ужин</b>						
237	Омлет натуральный	150	5,59	14,9	15,65	267,9
пром	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	35,25
пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
10	Горошек консервированный	60	1,7	3,7	4,8	59,5
412	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	10	42,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>	<b>9,91</b>	<b>19,09</b>	<b>44,33</b>	<b>440,05</b>
		<b>1958</b>	<b>48,63</b>	<b>54,94</b>	<b>225,5</b>	<b>1720,95</b>