

19 марта 2025

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
199	Каша молочная Дружба	200	6,2	10	26,8	224
1	Бутерброд с маслом	45	2,7	8,5	16,4	153
414	Кофейный напиток с молоком	180	29	2,4	14,4	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>36</b>	<b>20,9</b>	<b>57,6</b>	<b>468</b>
<b>Второй завтрак</b>						
386	Фрукты	143	0,9	0	20,8	72,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>143</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>20,8</b>	<b>72,9</b>
<b>Обед</b>						
82	Суп харчо со сметаной на м/б	200	2	5,12	16,93	121,8
309	Лапшевник с мясом	165	7	15,7	28,43	323
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12	58,7
пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
366	Икра кабачковая	60	0,5	4,1	1,7	48,3
пром	Компот из с/х	180	0,4	0,01	25,0	101,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>13,8</b>	<b>25,58</b>	<b>94,06</b>	<b>705,7</b>
<b>Полдник</b>						
453	Булочка Дорожная	60	4	8,3	31,12	217,2
419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9,48</b>	<b>13,18</b>	<b>40,19</b>	<b>319,2</b>
<b>Ужин</b>						
336	Винегрет овощной	150	2,8	5,33	14,87	121,37
пром	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
пром	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	35,25
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
412	Чай с сахаром	200	0	0	9,6	41,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>7,02</b>	<b>8,39</b>	<b>51,28</b>	<b>296,22</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1953</b>	<b>78,39</b>	<b>61,74</b>	<b>252,26</b>	<b>1862,02</b>