



20 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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 250 | Пудинг из творога с рисом | 180 | 26,5 | 17,89 | 34,07 | 403,2 |
| пром | Сгущенное молоко | 40 | 2,9 | 3,4 | 22,20 | 130,9 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 57 | 4 | 11,2 | 17,1 | 201,8 |
| | Итого за прием пищи: | 457 | 37,1 | 35,68 | 89,19 | 842,9 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 400 | Фрукты | 143 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 |
| | | 143 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 |
| Обед | | | | | | |
| 82 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,6 | 4 | 13,2 | 96,6 |
| 439 | Сердце, тушённое в соусе | 100 | 7,7 | 9,5 | 7,7 | 167,3 |
| 182 | Каша гречневая вязкая | 120 | 3,6 | 3,7 | 16,2 | 113 |
| пром | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,25 | 12 | 58,7 |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 52,2 |
| 631 | Компот из с/х | 180 | 0,4 | 0,01 | 25 | 101,7 |
| | Итого за прием пищи: | 655 | 17,2 | 17,86 | 84,1 | 589,5 |
| Полдник | | | | | | |
| 450 | Булочка венская | 60 | 1,7 | 5,6 | 29 | 182,6 |
| 419 | Молоко кипяченое | 195 | 5,93 | 5,28 | 9,82 | 110,5 |
| | Итого за прием пищи: | 255 | 7,63 | 10,88 | 38,82 | 301,36 |
| Ужин | | | | | | |
| 237 | Рагу из овощей | 180 | 5,59 | 14,9 | 15,65 | 219,96 |
| пром | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| пром | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 35,25 |
| 412 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,6 | 32,4 |
| | Итого за прием пищи: | 415 | 8,11 | 15,29 | 37,13 | 322,41 |
| | ИТОГО: | 1925 | 70,5 | 80,13 | 259,7 | 1997,87 |