



26 марта 2025

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
199	Каша молочная гречневая	200	6,21	1,65	32,79	203
1	Бутерброд с маслом	45	2,7	8,5	16,4	153
414	Кофейный с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за приём пищи:	425	11,76	12,6	63,55	447
Второй завтрак						
400	Фрукты	143	0,60	0,6	15	72,6
	Итого за приём пищи:	143	0,60	0,6	15	72,6
Обед						
89	Суп с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108
271	Биточки рыбные (горбуша)	80	10,64	3,76	7,67	107
354	Капуста тушённая	150	3,09	4,85	18,85	112,65
пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12	58,7
394	Компот из с/х	180	0,4	0,01	25	101,7
	Итого за приём пищи:	700	40,73	30,4	84,9	540,25
Полдник						
450	Булочка ванильная	60	1,7	5,6	29	182,6
419	Молоко кипячёное	200	6,08	5,42	10,07	113,3
	Итого за приём пищи:	260	7,78	11	39,07	295,9
Ужин						
220	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10	22,71	218
55	Икра морковная	60	1,3	2,75	6,5	56,2
412	Чай с сахаром	200	0	0	7,6	32,4
пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого за приём пищи:	410	11,91	13	43,49	341,4
	ИТОГО:	1938	72,78	67,6	246	1697,15