



28 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	
10 день						
Завтрак						
312	Каша рисовая молочная	200	6	5,8	30,6	198,8
3	Бутерброд сыром	57	4	11,2	17,1	201,8
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за прием пищи:	437	13,7	20,2	63,52	507,6
Второй завтрак						
пром	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,18	82,8
	Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,18	82,8
Обед						
389	Борщ со сметанной на м/б	200	6,8	6,7	11,4	133,8
179	Гречка отварная рассыпчатая	130	15,4	12,4	3,96	189
390	Компот из с/х	180	0,4	0,01	25	101,7
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12	58,7
339	Гуляш из отварного мяса	120	15,4	12,4	3,96	189
пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	Итого за прием пищи:	705	41,9	32,2	66,32	724,4
Полдник						
пром	Кондитерское изделия	50	0,8	1,2	42,3	177
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
	Итого за прием пищи:	200	5,38	4,08	49,88	262
Ужин						
240	Рыба запеченная в омлете	180	12,9	5,1	4,3	143,7
пром	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8
60	Чай с сахаром	200	0,0	0	4,4	18,7
пром	Икра кабачковая для детского питания	60	0,7	2,82	4,62	47
пром	Хлеб пшеничный	15	1,3	0,24	6,68	34,8
	Итого за прием пищи:	475	16,2	8,4	26,68	279
	ИТОГО:	1997	78,1	65	224,6	1855,8