

Ежедневное меню.

05.06.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	28
	Хлеб с маслом с сыром	35/5/10	5,02	8,3	17,4	163,3	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
2 завтрак:	сок фруктовый	100	0,5	-	13,7	56,0	к/к 98
Обед:	Салат из тертой моркови с сахаром	50	0,57	5,04	5,19	68,4	10
	Суп из овощей с курой	200	4,2	7,3	11,1	129,5	4/1
	Рыбная котлета	70	10,36	1,93	6,79	85,93	14
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	30
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	23
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	35
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
Итого за четвертый день			43,44	47,46	230,31	1526,53	