

## Ежедневное меню.

15.05.2025г

| Прием пищи    | Наименование<br>блюда      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | №<br>Рецеп<br>туры |
|---------------|----------------------------|----------------|---------------------|-------|----------|---------------------------------------|--------------------|
| Четверг       |                            |                | белки               | жиры  | углеводы |                                       |                    |
| Завтрак:      | Каша гречневая<br>молочная | 200            | 7,94                | 8,21  | 35,13    | 246,17                                | 28                 |
|               | Хлеб с маслом,<br>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:    |                            |                |                     |       |          |                                       |                    |
| Обед          | Винегрет                   | 50             | 0,63                | 5,07  | 4,16     | 64,63                                 | 82                 |
|               | Рассольник с<br>говядиной  | 200            | 4,6                 | 7,8   | 9,8      | 130,2                                 | 102                |
|               | Биточка рыбная             | 70             | 10,36               | 1,93  | 6,79     | 85,93                                 | 14                 |
|               | Картофельное<br>пюре       | 130            | 2,77                | 5,25  | 20,19    | 139,06                                | 30                 |
|               | Компот из<br>сухофруктов   | 200            | 0,56                | -     | 27,89    | 113,79                                | 23                 |
|               | Хлеб (пш.рж)               | 25/37          | 4,24                | 1,17  | 24,37    | 128,85                                |                    |
| Полдник:      | Ватрушка с<br>творогом     | 60             | 7,08                | 2,63  | 41,81    | 219,87                                | 43                 |
|               | Кофейный<br>напиток        | 200            | 2,79                | 3,19  | 19,71    | 118,69                                | 20                 |
| Итого за день |                            |                | 46,39               | 42,88 | 219,24   | 1460                                  |                    |