

Ежедневное меню.

20.06.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп туры
Пятница			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Пудинг творожный запеченный, молочный соус	150/50	24,26	8,31	39,75	330,81	17
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	5,4	17,45	127,1	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
2 завтрак:							
Обед:	Борщ из свежей капусты	200	2,75	4,4	17,5	114,1	36
	Жаркое по - домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	32
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	23
Хлеб	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Печенье или (пряник)	24	2,5	1,25	18,4	109,9	105
		40	2,72	2,4	28,12	143,6	к/к
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
Итого за день			61,1	57,97	201,76	1583,37	
			61,3	59,12	211,48	1617,07	