

Ежедневное меню.

21.05.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп туры
Среда			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25,0	222,38	95
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	5,4	17,4	127,1	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
2 завтрак:							
Обед:	Суп картофельный с бобами	200	1,87	3,11	10,87	79,03	6
	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128	109
	Капуста тушеная	130	4,36	12,31	13,71	173,19	39
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	24
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60/20	4,42	6,56	43,03	255,85	45
	Отвар шиповника	200	0,34	-	14,05	56,5	84
Итого за день			43,68	45,74	206,56	1405,77	