

Ежедневное меню.

23.06.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп-туры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	6,4	9,7	22,3	202,3	26
	Хлеб с маслом, сыром	35/5/10	5,02	8,3	17,4	163,3	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
2 завтрак:	сок фруктовый	100	0,5	-	13,7	56,0	98
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	50	0,58	3,09	3,84	49,07	85
	Борщ с курой	200	2,75	4,4	17,5	114,1	36
	Плов с мясом	200	17,4	14,4	30,35	262,6	58
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	24
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Оладьи с маслом или джемом или со сгущенным молоком	80	4,7	4,3	40,7	220,3	108
	Блины с вареньем	90/15	6,18	6,58	36,98	261,9	67
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
Итого за день	Полдник с оладьями		45,9	49	230,9	1484,2	