

Ежедневное меню.

26.06.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп туры
Четверг			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	28
	Хлеб с маслом, 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 говядиной	200	4,6	7,8	9,8	130,2	102
	Биточка рыбная	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:	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,87	43
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
Итого за день			46,39	42,88	219,24	1460	