

Ежедневное меню.

30.06.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп туры
Понедельник			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша молочная ячневая	200	6,73	9,4	28,84	148,9	8
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	5,4	17,45	127,1	
	Чай с молоком	200	2,4	2,5	20	107	2
2 завтрак:	фруктовый сок	100	0,5	-	13,7	56	98
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	50	0,88	3,03	13,55	82,47	66
	Щи из свежей капусты с курой	200	4,2	7,2	7,1	113,2	1
	Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	22
	Рис отварной с томатной подливой	90/30	3,22	4,3	29,8	172,0	57
	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:	Омлет натуральный	80	6,5	8,5	2,66	113	78
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
Итого за день			48,95	59,48	235,02	1597	