

заведующий (подпись Ю. Ф.)

24.03.2025

Меню на 24.03.2025



№	Наименование блюда				Завтрак 1			
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Макаронные отварные с маслом, сахаром	140	160	3,06	3,5	2,8	3,2	0,61	0,7	112	128	58
Печенье	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111
Чай	0	200	0	0,12	0	0	0	1,8	0	2,5	120
Вафли	0	35	0	0	0	0	0	0	0	0	113
Чай	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Итого за завтрак 1	310	395	3,15	3,62	2,8	3,2	1,96	2,5	113,9	131	

Сок	100	130	0,68	0,88	0	0	9,09	11,8	38	49	109
Яблоко	130	130	0,26	0,26	0,39	0,39	10,4	10,4	48,1	48	179
Итого за завтрак 2	230	260	0,94	1,14	0,39	0,39	19,49	22,2	86,1	98	

Суп гороховый	150	200	4,38	5,84	3,49	4,66	12,6	16,8	111,19	148	151
Запеканка из печени и риса	150	167	7,36	8,19	11,48	12,8	3,73	4,15	140,06	156	3
Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	20,9	27,9	80,77	108	103
Икра кабачковая	60	80	0,27	0,36	1,13	1,5	2,66	19,72	26	138	
Хлеб	40	42	2,8	2,94	0,4	0,42	18,07	19	88,99	93	183
Итого за обед	550	689	15,21	17,9	16,5	19,4	57,29	70,5	440,74	532	

Молоко кипяченое	150	185	3,75	4,62	4,23	5,22	7,1	8,76	77,98	96	102
Булочка домашняя	0	69	0	4,27	0	4,82	0	30,7	0	185	40
Чай (диета)	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	1,9	0	120
Булочка домашняя	60	0	3,71	0	4,19	0	26,68	0	161,13	0	40
Итого за полдник	360	254	7,55	8,89	8,42	10	35,13	39,5	241,01	281	

Омлет	90	90	9,21	9,21	11,24	11,2	4,49	4,49	155,95	156	93
Салат из свеклы	0	80	0	0,46	0	2,71	0	5,11	0	48	136
Ябло вареное	1	0	0,05	0	0,06	0	0,03	0	0,88	0	88
Салат из свеклы	70	0	0,4	0	2,37	0	4,47	0	41,64	0	136
Чай	0	200	0	0,12	0	0	1,8	0	60	121	
Булочка	0	30	0	2,4	0	0,84	0	16,6	0	85	180
Чай	150	0	0,09	0	0	0	1,35	0	45,12	0	121
Булочка	30	0	2,4	0	0,84	0	16,6	0	85	180	
Итого за ужин 1	341	400	12,15	12,2	14,51	14,8	26,96	28	328,77	349	

Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1791	1998	39,01	43,7	42,62	47,8	140,84	163	1210,5	###	

Исполнитель: (подпись И. Б.)