



МЕНЮ

На 21 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	С	180/4,5	2,88	4,58	19,32	129,60
		Я	150/3,7	2,40	3,82	16,10	108,00
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	С	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с молоком 2,5% жирн.	С	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80
		Я	135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Борщ Ставропольский	С	200	1,45	3,93	10,20	85,27
		Я	150	1,09	2,95	7,65	85,00
	Пампушка с чесноком	С	20/6	1,20	0,80	8,40	43,10
		Я	20/6	1,20	0,80	8,40	43,10
	Сельдь с картофелем и маслом	С	200	15,81	19,68	11,59	286,80
		Я	180	14,22	17,72	10,43	258,12
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	239,20
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за день		С	1462	17,65	28,51	127,13	839,26
		Я	1175	15,04	22,73	100,19	662,81