



Меню на 21.07.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0	0	6,3	10,2
Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,92	5,98	29,20	194,40
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Итого за Завтрак 1	400	8,27	6,85	65,92	343,20
Завтрак 2					
Соки овощные, фруктовые	180	0,90	0,00	0,00	99,00
Итого за Завтрак 2	180	0,90	0,00	0,00	99,00
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	4,80	68,00
Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76
Котлеты рубленые	70	10,43	7,70	10,19	151,38
Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,59	25,17	125,58
Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	27,00	110,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50
Итого за Обед	660	21,59	17,00	95,05	623,22
Полдник					
Чай с молоком	200	1,5	1,30	15,90	81,00
Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83
Итого за Полдник	250	5,75	3,63	45,32	236,83
Ужин					
Рагу из овощей	200	4,84	13,70	20,52	224,46
Кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	10,04	14,10	74,12	463,96
Итого за день	1 940	46,55	41,58	280,41	1 766,21