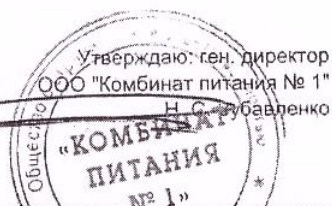




Меню на 22.07.2025г



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
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0	34,3
Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,97	24,69	172,32
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
Итого за Завтрак 1	400	11,27	10,75	56,01	366,22
Завтрак 2					
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00
Итого за Завтрак 2	180	0,45	0,00	24,30	99,00
Обед					
Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00
Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Рис припущенный	130	3,15	3,72	31,78	173,29
Компот из свежих плодов	180	0,50	0,20	23,10	96,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Обед	710	18,76	21,94	99,97	673,07
Полдник					
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
Олады	50	3,75	6,34	19,34	149,06
Итого за Полдник	250	4,45	6,64	42,14	246,06
Ужин					
Каша рассыпчатая с овощами	205	10,20	6,65	45,70	283,90
Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,30	81,45
Итого за Ужин	450	8,82	10,68	37,44	425,35
Итого за день	1 990	43,75	50,01	259,86	1 809,70