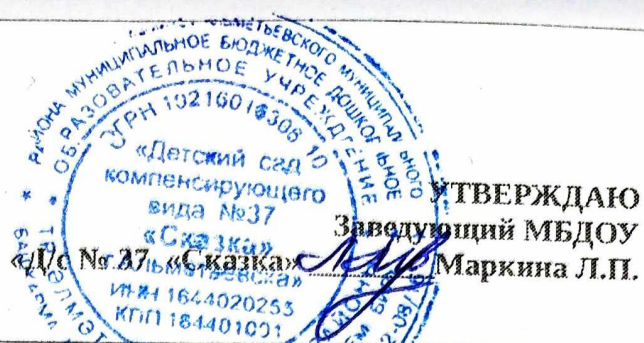




Меню на 21 Августа 2025 г

День 9

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды		
					Ккал	

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
Итого:	404	12,69	12,37	65,64	425,46	2,06
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00

ОБЕД

Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10	4,65	6,22	8,41	114,78	0,64
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	180	16,66	18,61	17,05	303,43	6,95
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	680	26,86	28,71	83,09	688,30	18,36

ПОЛДНИК

Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44
-----------------------	-----	------	------	------	-------	------

УЖИН

Ватрушка королевская	150	18,44	10,96	58,36	404,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:	523	23,79	15,49	72,15	522,28	4,27
ВСЕГО:	1 707	63,73	56,96	230,68	1683,04	34,69