

Меню на 5.12.2025					День 5 - ый	
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	180/3	8,13	7,34	31,58	225,90	1,48
Чай без сахара с мармеладом	180/20	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07
Итого:		11,84	13,18	70,91	450,97	1,58
2 - ой ЗАВТРАК						
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 моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,38	31,38
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	180/10	5,95	4,97	11,98	126,35	126,35
Тефтели мясные	70	8,10	7,29	7,87	129,44	124,44
Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86	202,86
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,11	8,93	39,47	39,47
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	89,19
Итого:		20,50	28,67	65,87	618,69	
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток(ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
Кондитерское изделие	20	2,18	0,26	13,76	66,20	
УЖИН						
Рыба,тушенная с овощами	50/25	9,75	4,95	3,80	105	3,75
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	16,06
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:		22,80	14,50	67,65	500,03	23,99
ВСЕГО:		55,54	50,75	214,22	1616,69	68,02

