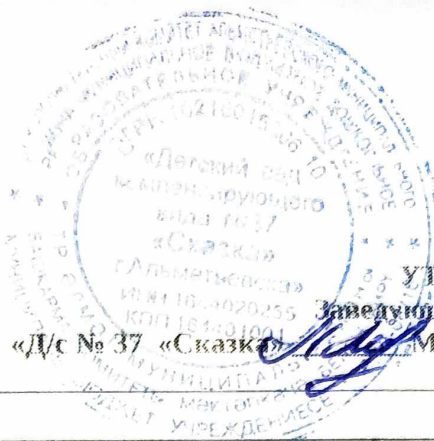




Меню на «9» октября 2025 г.

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды		
					Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	2,35	4,52	17,39	119,80	0,16
Итого:	414	11,74	13,08	58,59	385,88	2,19
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок	180	0,90		18,18	76,00	3,60
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
ОБЕД						
Томаты свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75
Суп картофельный с пшенной крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,20	264,00	11,61
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	25,22	16,70	78,75	552,77	26,95
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток	180/3	5,22	4,50	10,19	102,00	1,05
Булочка с сахаром	35	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11
УЖИН						
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,32
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:	584	24,16	33,79	52,03	581,93	1,51
ВСЕГО:	1858	62,03	63,57	207,55	1596,58	34,25