



Меню на 10.07.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Повидло	10	0	0	6,3	10,2
Каша пшенная молочная жидкая	170	6,63	8,04	30,43	241,06
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Итого за Завтрак 1	400	8,23	8,62	62,01	363,66
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 белокачанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	4,80	68,00
Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00
Котлеты рубленные из птицы	70	13,09	0,21	10,89	120,17
Каша гречневая вязкая	130	5,95	8,37	21,19	183,95
Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,79	86,40
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40
Итого за Обед	670	24,57	18,49	84,27	627,92
Полдник					
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого за Полдник	250	3,85	4,90	52,40	269,50
Ужин					
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14
Рис припущенный	130	3,15	3,72	31,78	173,29
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за Ужин	460	15,03	9,10	66,04	405,93
Итого за день	1 960	52,58	41,11	264,72	1 766,01