

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19.03.2025

19.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	12-18 лет					№ рецептур ы
		Вес блюд а	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность		
Белк и	Жир ы		Углеводы				
Недел 1 День 3							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Гуляш из говядины	78	13,3	12,9	3	181,1	54-2м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
	яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Итого за Завтрак	578	22	18,7	82,1	584,4	
Второй завтрак							
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
	картофель тушеный с говядиной	250	19,1	18,4	48,2	435,3	54-11м
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	печенье	50	1,4	1,7	38,7	175,1	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	Итого за Обед	980	41,1	35,7	153,7	1101,3	