

Меню приготавливаемых блюд на 03.06.25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 2*** | | | | | | |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная рисовая | 180 | 4,8 | 12,8 | 31,4 | 260,0 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142,0 |
|  | Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,0 | 23,0 | 130,8 |
|  | Фрукты свежие в ассортименте (банан) | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 41,3 |
|  | *ИТОГО* | | *13,5* | *16,5* | *93,2* | *574,1* |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие резанные  (***помидор***) | 20 | 0,12 | 0,04 | 0,84 | 3,98 |
|  | Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной | 250 | 3,8 | 4,1 | 10,6 | 93,0 |
|  | Гречка отварная | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
|  | Курица отварная | 120 | 30,56 | 11,84 | 0,8 | 232,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
|  | Йогурт | 200 | 9,2 | 11,46 | 32,9 | 207,0 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142,0 |
|  | *ИТОГО* | | *59,7* | *34,17* | *131,7* | *1007,67* |
|  | *ИТОГО за день* | | *73,2* | *50,67* | *224,9* | *1581,77* |