

МЕНЮ**11.03.2025 вторник**

Халасева А.М.

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		485	13,16	20,09	62,80	1,04	465
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55
	Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200
	Каша рисовая вязкая молочная	197	3,09	4,07	36,98		200/5/5
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00	100
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100
Обед		724	28,50	23,09	100,67	29,10	760
	Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	225	6,51	4,35	40,05		150/5
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,75	10,01	200/5
Полдник		273	16,48	6,28	37,70	1,22	250
	Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200
Ужин		345	9,85	7,74	58,81	20,89	450
	Картофель в молоке	176	4,44	6,76	24,24	20,87	200
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
Итого за день:		1 871	68,39	57,60	269,78	62,25	
Стоимость питания 179 руб.							

МЕНЮ**11.03.2025 вторник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		476	14,25	21,11	57,12	1,36	425
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55
	Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180
	Каша рисовая вязкая молочная	211	5,05	6,01	34,12	0,47	180/5/5
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00	100
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100
Обед		671	25,45	20,23	96,45	27,54	690
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	31	0,62	1,63	3,37	14,40	40
	Гуляш из отварного мяса	127	10,29	8,29	2,64	3,75	40/40
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	225	6,51	4,35	40,05		150/5
	Компот из кураги	74	0,51		17,92	0,36	180
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5
Полдник		260	15,48	5,98	36,00	1,10	230
	Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50
	Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180
Ужин		339	9,40	9,19	54,73	18,87	410
	Картофель в молоке	178	4,05	8,23	21,96	18,86	180
	Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
Итого за день: Стоимость питания 179 руб.		1 790	64,98	56,91	254,10	58,87	