



Меню на 12.03.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша гречневая	200	7	10,4	25	222,4
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
Итого за завтрак1	425	13,15	14,11	54,26	497,4
Второй завтрак					
Яблоко	100	0,4	0	9,8	46
Итого за завтрак2	100	0,4	0	9,8	46
Обед					
Салат из свеклы	60	0,64	2,74	3,76	45,2
Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,73	14,58	91
Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8
Картофельное пюре	150	2,45	3,84	16,35	137
Хлеб ржаной	20	6	1	16,70	189
Хлеб пшеничный	20	6,14	2,14	24,60	214,43
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7
Итого за обед	760	24,14	20,05	86,41	938,13
Полдник					
Йогурт	180	3,45	3,68	4,72	65,78
Булочка домашняя	75	3,64	6,26	26,96	179
Итого за полдник	255	7,09	9,94	31,68	244,78
Итого за день:	1540	44,78	44,1	182,15	1726,31