

ГБПОУ «СПЛ»
 Меню на 03 марта 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	200/20	34,97	22,76	45,5	530,77	239	
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,51		
	Сыр	15	3,95	3,99		52,59		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,05	9,31	38,48	302	
	Печенье	40	2,56	6,72	27,4	176,28		
	ИТОГО:		41,83	50,02	82,37	947,63		
Обед	Салат из кв.капусты	100	0,63	0,97	1,35	16,33	95	
	Свекольник	300	2,95	5,87	18,03	143,03	68	
	Рыба тушеная с овощами	150	21,9	10	4,7	198	80	
	Макароны отварные	180/5	6,53	4,33	40	232,97	227	
	Компот из с/м смеси	200	0,5	0,1	21,1	86	310	
	Батон	50	6,60	1,10	41,00	206,00		
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193,38		
		ИТОГО:		45,71	23,57	159,58	1075,71	
	Полдвик	Плюшка новомосковская	100	7,81	5,85	51,01	295,31	270
		Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	36,01	300
		ИТОГО:		8	5,89	60,13	331,32	
Ужин	Оладьи из печени	110	22,09	15,31	14,88	288,87	128	
	Картофель тушеный	200	0,19	0,04	9,12	36,01	147	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	36,01	300	
	Батон	50	6,60	1,10	41,00	206,00		
		ИТОГО:		29,07	16,49	74,12	566,89	
	Итого за день		124,61	95,97	376,2	2921,53		