

Меню на 24.01.2025

| Прием пищи           | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------|-----------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                    |           | Белки            | жиры          | углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Запеканка из творога               | 200/20    | 37,29            | 30,1          | 34,88         | 566,36                  | 239         |
|                      | Масло сливочное                    | 20        | 0,08             | 12,38         | 0,12          | 112,13                  |             |
|                      | Сыр                                | 15        | 3,95             | 3,99          |               | 52,59                   |             |
|                      | Чай с молоком и с сахаром          | 200       | 1,44             | 1,43          | 11,23         | 61,51                   | 301         |
|                      | <b>ИТОГО:</b>                      |           | <b>42,76</b>     | <b>47,9</b>   | <b>46,23</b>  | <b>792,59</b>           |             |
| Обед                 | Салат из кукурузы консервированной | 120       | 12               | 3             | 5             | 138                     | 1553        |
|                      | Щи из свежей капусты               | 300/12    | 2,39             | 6,44          | 10,57         | 114,99                  | 55          |
|                      | Печень по строгановски             | 100/40    | 24,33            | 25,41         | 2,64          | 237,81                  | 130         |
|                      | Каша гречневая                     | 180       | 10,6             | 6,8           | 46,3          | 311                     | 183         |
|                      | Компот из с/м фруктов              | 200       | 1,2              | 0,06          | 29,51         | 126,62                  | 309         |
|                      | Батон                              | 50        | 4,55             | 0,55          | 28,55         | 120                     |             |
|                      | Хлеб ржаной                        | 100       | 8,1              | 3,4           | 42,2          | 222                     |             |
|                      | <b>ИТОГО:</b>                      |           | <b>63,17</b>     | <b>45,66</b>  | <b>164,77</b> | <b>1270,42</b>          |             |
| Полдник              | Печенье                            | 40        | 2,56             | 6,72          | 27,4          | 176,28                  |             |
|                      | Чай с сахаром                      | 200       | 0,19             | 0,04          | 9,12          | 36,01                   | 300         |
|                      | <b>ИТОГО:</b>                      |           | <b>2,75</b>      | <b>6,76</b>   | <b>36,52</b>  | <b>212,29</b>           |             |
| Ужин                 | Котлета Здоровье                   | 100       | 14,1             | 13,88         | 2,09          | 182,76                  | 100         |
|                      | Капуста тушеная                    | 220       | 5,19             | 6,08          | 21,3          | 170,46                  | 148         |
|                      | Чай с сахаром                      | 200       | 0,19             | 0,04          | 9,12          | 36,01                   | 300         |
|                      | Батон                              | 50        | 4,55             | 0,55          | 28,55         | 120                     |             |
|                      | <b>ИТОГО:</b>                      |           | <b>24,03</b>     | <b>20,55</b>  | <b>61,06</b>  | <b>509,23</b>           |             |
| <b>Итого за день</b> |                                    |           | <b>132,71</b>    | <b>120,87</b> | <b>308,58</b> | <b>2784,53</b>          |             |

Директор

С.В.Гончарова