

МЕНЮ 19.03.25 (кешевеги)

День	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак	Каша гречневая на молоке	150/200	5,6/6,6	8,25/11	16,98/22,64	164,23/216,42	68
		Бутерброд с маслом	25/30	1,58/1,54	4,22/5,66	9,14/10,92	85/102	1
		Чай сладкий	180/200	10,8/12	2,25/3,06	11,2/13	114,25/119,28	136
	Итого за завтрак		355/430	17,53/26,5	15,22/19,22	378,2/46,61	291,68/367,22	
	Второй завтрак	Сол	100/150	0,5/0,25	0	10,1/15,15	42,63/21,01	295
	Обед	С-т гов. котлет	35/45	0,42/0,54	1,4/1,8	0,95/1,22	18,2/23,4	3
		Суп кремлевский с мясом и сметаной	180/200	4,59/5,1	1,55/1,72	15,21/16,9	103,21/114,24	46
		Салат с мясом	180/200	11,55/15,4	14,1/18,8	28,95/38,6	290/386,66	2055
		К-т из сукофруктов	180/200	0,94/1,04	0	24,26/26,96	96,2/103,44	126
		Желем кисельный	40/50	3,08/3,85	0,96/1,2	21,56/26,2	101,6/122	
		Желем фруктовое	20/30	0,94/1,14	0,14/0,21	9,96/12,94	42,8/64,2	
	Итого за обед		635/725	21,52/27,34	18,15/23,23	100,69/128,32	652,11/822,94	
	Полдник	Вареники мясные с творогом в соусе	150/200	30,45/40,6	12,6/16,8	38,4/51,2	393,45/524,6	
		Кисель	150/200	0	0	14,2/19,6	60/80	122
	Итого за полдник		300/400	30,45/40,6	12,6/16,8	53,1/70,8	453,45/604,6	
	Итого за день		1390/1705	69,8/96,19	46,42/60,25	201,21/253,88	1439,92/1869,24	
	Среднее значение за период							