

Меню на 03.02.2023

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Завтрак 8:30-9:00						
1	Запеканка из творога с рисом	120	11,9	11,9	37,6	179
2	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
5	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,65
	<i>итого</i>	405	20,97	22,47	72,09	407,95
Второй завтрак 10:30-11:00						
1	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	101,93
	<i>итого</i>	180	0,9	0,18	18	101,93
Обед 12:00-13:00						
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23
2	Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	200	21,82	21,18	15,73	342,52
3	Овощи (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<i>итого</i>	680	30,5	33,89	69,3	670,56
Полдник 15:00						
1	Вафли	20	1,4	5,4	12,4	104
2	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52
	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<i>итого</i>	300	6,7	10,08	31,07	251,4
Ужин 17:30						
1	Каша пшенная молочная	200	8,8	9,46	38,95	327
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121
3	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<i>итого</i>	450	13,17	11,14	68,22	476,03
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	ИТОГО за целый день	2015	72,24	77,76	258,68	1907,87



Ломова И.Э.