



Меню на 29.05 2025г.

Неделя 1 День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша овсяная	250	7,82	12,83	34,27	285	182	
Чай с лимоном	200	0,18	0	12,6	51,1	260	
Сыр российский	15	2,1	2,7	0	32,8	14	
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8	
Яблоко							
Итого		13,47	16,88	69,37	485,9		
Обед							
Салат из свёклы	60	1,08	2,5	1,9	33	48	
Суп-рассольник с рисом	250	5,8	3,3	3,5	130	36	
Жаркое по домашнему	220	9,78	14,1	19,88	326,2	94	
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	17	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7	
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8	
Йогурт	200	5,22	4,5	7,2	95,40	401	
Кондитерское изделие	40	3	4	29,8	166,8	24	
Итого		32,65	30,00	122,08	1051,4		
Итого за день		46,12	46,88	191,45	1537,3		