Утверждаю: Л.М. Хмелёва

16.04.2025

Меню приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углеводы	
16 неделя	День 12		33,3\43,7	34,8\46,3	153,9\196,4	1060\1377,7
завтрак	Каша пшенная жидкая	150\200	3,5\6,6	4,7\6,4	19,1\23,7	133\179
	Бутерброд с повидлом	15\5, 20\20	1,4\1,8	0,2\0,2	16,3\24,4	73\107
	Чай с молоком	180\200	1,5\1,5	1,3\1,3	10,9\11,9	61\65
Итого			6,4\9,9	6,2\7,9	46,3\60,0	267\351
10 ч	Сок фруктовый	100\130	0,2\0,5	0,0\0,2	17,3\21,8	70\91
обед	Суп куриный с клецками	150\180	3,9\5,4	3,8\5,3	8,7\9,2	85\106
	Голубцы «Ленивые» в сметанном соусе	150\200	9,1\13,3	11,1\15,9	13,5\16,1	190\261
	Нарезка из свежих огурцов	40\50	0,4\0,5	3,0\4,0	1,5\1,3	49\43
	Компот из свежих ягод	150\180	0,4\0,1	0,0\0,0	12,5\14,4	50\58
	Хлеб пшеничный	20\30	0,4\0,6	0,2\0,3	8,8\13,2	39\58
	Хлеб ржаной	30\40	0,7\0,9	0,4\0,5	11,3\15,1	51\69
Итого			14,9\20,8	18,5\26,0	56,3\69,3	464\595
полдник	Булочка «К чаю»	50\50	1,7\1,7	5,5\5,5	18,1\18,1	129\129
	Молоко кипяченое	150\200	2,7\3,6	3,5\6,7	9,7\13,7	81\130
Итого			4,4\5,3	9,0\12,2	27,8\31,8	210\259
Всего			25,9\36,5	33,7\43,3	147,7\182,9	1011\1296