

06.05.2025

Журич

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю: Л.М. Хмелева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углеводы	
19 неделя	День 2		33,3\43,7	34,8\46,3	153,9\196,4	1060\1377,7
<u>завтрак</u> 10 ч	Омлет натуральный	130\150	10,2\10,8	8,1\8,5	2,1\2,4	122\129
	Кукуруза консервированная	40\70	1,2\2,1	0,5\0,9	8,2\14,4	42\74
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\10\30\5\16	3,7\4,1	4,9\6,2	8,8\10,7	94\115
	Чай с сахаром	170\200	0,1\0,1	0,0\0,0	8,9\12,6	36\51
	Сок в ассортименте	100\130	0,2\0,5	0,0\0,2	17,3\21,8	70\91
Итого			15,2\17,1	13,5\15,6	28\40,1	294\369
<u>обед</u>	Суп гороховый с гречками	150\180	6,3\7,4	2,8\3,3	10,4\22,9	92\151
	Овощи тушеные с мясом, соусом	150\200	8,8\10,7	7,3\11,2	23,5\32,4	195\273
	Нарезка из моркови и огурца	40\50	0,6\0,8	0,0\0,0	3,4\4,2	16\20
	Компот из с/фр	150\180	0,2\0,3	0,0\0,0	12,7\15,2	52\62
	Хлеб пшеничный	20\20	0,4\0,4	0,2\0,2	8,8\8,8	39\39
	Хлеб ржаной	30\40	0,7\0,9	0,4\0,5	11,3\15,1	51\69
Итого			17\20,5	10,7\15,2	70,1\98,6	445\614
<u>полдник</u>	Ватрушка с джемом	50\50	1,9\1,9	2,9\2,9	32,5\32,5	164\164
	Йогурт	150\200	4,1\5,8	3,8\6,4	6,1\9,4	75\118
Итого			6\7,7	6,7\9,3	38,6\41,9	239\282
Всего			38,4\45,8	30,9\40,3	154\202,4	1048\1356