

06.06.2025

Шахматов

Меню призовых блюд

Утверждено: Д.М. Хмелева



Пример таблицы	Наименование блюда	Вес блюда	Питательная ценность				Энергетическая ценность
23 неделя	День 3		белки	жиры	углеводы	клетчатка	
<u>завтрак</u>	Завтрак из творога со сгущ. молоком	150/180	6,5/9,8	7,5/9,7	16,5/19,2		160/203
	Бутерброд с колбасой	15/15	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
	<u>Итого</u>	100/100	0,2/0,2	0,0/0,0	16,9/21,7		69/88
<u>10 ч</u>	<u>Обед</u>		9,4/13,1	9/11,2	43,7/55,5		294/375
	Шу из свежей капусты	150/180	5,5/6,3	4/4,3	4,7/5,6		77/86
	Макаронные отрубли с овощами	120/150	2,4/3,1	2,5/4,1	21,4/27,5		118/159
	Компоты Польская	60/80	6,1/11,1	8,2/11,8	5,9/6,9		122/178
	Сыр	30/30					
	Кукуруза консервированная	40/50	1,2/1,5	0,5/0,7	8,2/10,3		42/54
	Кусочки из св. мяса	150/180	0,2/0,3	0,1/0,2	12,2/14,1		51/59
	Хлеб пшеничный	20/30	0,4/0,6	0,2/0,3	8,8/13,2		39/58
	Хлеб ржаной	30/30	0,8/0,8	0,3/0,3	11,3/11,3		51/51
	<u>Итого</u>		16,6/23,7	15,8/21,7	72,5/88,9		500/645
<u>поздний</u>	Шашлык с картошкой	70/70	4,1/4,1	5,0/5,0	21,8/21,8		149/149
	Молоко	100/100	0,1/0,1	0,0/0,0	5,5/5,5		22,4/22,4
<u>Ужин</u>	Салат ассорти, салат	150/180	0,3/0,7	0,0/0,3	12,2/13,2		30/34
	<u>Итого</u>		4,5/4,9	5,0/5,3	39,5/39,3		221,4/305,4
<u>Всего</u>			30,7/41,9	29,8/38,2	172,6/225,4		1084,4/1413,4