Кухня

Утверждаю: Л.М. Хмелева

16.06.2025

Меню приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углеводы	
25 неделя	День 7		33,3\43,7	34,8\46,3	153,9\196,4	1060\1377,7
завтрак	Каша « Дружба» (рис, пшено)	150\200	4,7\5,5	4,9\6,7	24,0\25,8	159\186
	Бутерброд с маслом	15\5, 20\10	1,6\1,8	3,5\7,1	7,4\9,9	68\111
	Чай с лимоном	180\180	0,1\0,1	0,0\0,0	10,5\10,5	42\42
10 ч	Яблоко	130\160	0,1\0,1	0,4\0,4	17\21,3	70,8\89,0
Итого			6,4\7,4	8,4\13,8	41,9\46,2	269\339
обед	Суп из овощей с мясом	150\180	4,1\4,4	3,9\4,1	7,5\9,0	82\91
	Макароны отварные	110\130	2,2\2,9	1,7\2,2	22,5\29,0	114\147
	Тефтели мясные с овощами	60\80	8,1\10,8	10,9\11,1	7,7\9,4	161\181
	Нарезка из свежих помидор	40\50	0,6\0,8	3,0\4,0	2,9\3,6	41\54
	Компот из сухофруктов	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	52\69
Итого			16,3\20\5	20,1\22,1	73,4\90,1	541\643
полдник	Булочка «Пермская»	50\50	2,3\2,3	4,3\4,3	25,5\25,5	150\150
	Кефир	155\211	2,7\3,6	3,3\5,0	3,5\15,1	55\120
Итого			5,0\5,9	7,6\9,3	29\40,6	205\270
Всего			27,8\33,9	36,5\46,6	119,4\198,2	1085,8\1341