

10.07.2025

Менюготавливаемых блюд

Утверждаю

Д.М. Хмелева



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углеводы	
28 неделя	День 3		33,3\43,7	34,8\46,3	153,9\196,4	1060\1377,7
<u>завтрак</u>	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150\180	6,5\9,8	7,5\9,7	16,5\19,2	160\203
	Бутерброд с повидлом	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>10 ч</u>	Отвар шиповника	100\100	0,2\0,2	0,0\0,0	16,9\21,7	69\88
Итого			9,4\13,1	9\11,2	43,7\55,5	294\375
<u>обед</u>	Щи из свежей капусты	150\180	5,5\6,3	4\4,3	4,7\5,6	77\86
	Макароны отварные с овощами	120\150	2,4\3,1	2,5\4,1	21,4\27,5	118\159
	Котлета Полтавская	60\80	6,1\11,1	8,2\11,8	5,9\6,9	122\178
	Соус	30\30				
	Кукуруза консервированная	40\50	1,2\1,5	0,5\0,7	8,2\10,3	42\54
	Кисель из св. ягод	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
Итого			16,6\23,7	15,8\21,7	72,5\88,9	500\645
<u>полдник</u>	Шанежка с картофелем	70\70	4,1\4,1	5,0\5,0	21,8\21,8	149\149
	Яблоко	100\100	0,1\0,1	0,0\0,0	5,5\5,5	22,4\22,4
	Сок в асэртименте	150\180	0,3\0,7	0,0\0,3	12,2\32	50\134
Итого			4,5\4,9	5,0\5,3	39,5\59,3	221,4\305,4
Всего			30,7\41,9	29,8\38,2	172,6\225,4	1084,4\1413,4

г. Тольятти