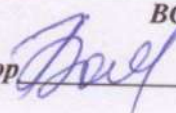


Меню на 19 июня 2025 г.

| Наименование блюд                               | САД                  | №<br>рецеп-<br>туры | Пищевые вещества |               |                  | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамин<br>С,<br>мг |
|-------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------|---------------|------------------|------------------------------------------|---------------------|
|                                                 | Вес блюда<br>(грамм) |                     | Белки, г         | Жиры, г       | Угле-<br>воды, г |                                          |                     |
| <b>Завтрак</b>                                  |                      | <b>Итого:</b>       | <b>9.81</b>      | <b>7.69</b>   | <b>42.91</b>     | <b>285.39</b>                            | <b>2.13</b>         |
| Батон с маслом                                  | 31\4                 | б\н                 | 2.09             | 0.9           | 15.66            | 82                                       | 0.02                |
| Суп молочный с макаронными                      | 150                  | 93                  | 4.53             | 4             | 13.68            | 111                                      | 0.69                |
| Чай с молоком                                   | 130\50\10            | 394                 | 3.19             | 2.79          | 13.57            | 92.39                                    | 1.42                |
|                                                 |                      |                     |                  |               |                  |                                          |                     |
| <b>2-ой завтрак</b>                             |                      | <b>Итого:</b>       |                  |               |                  |                                          |                     |
|                                                 |                      |                     |                  |               |                  |                                          |                     |
| <b>Обед</b>                                     |                      | <b>Итого:</b>       | <b>22.24</b>     | <b>20.7</b>   | <b>95.5</b>      | <b>656.87</b>                            | <b>7.98</b>         |
|                                                 |                      |                     |                  |               |                  |                                          |                     |
| Борщ с картофелем со сметаной                   | 200\6                | 58                  | 1.64             | 4             | 11.28            | 87                                       | 7.04                |
| Котлеты рубленые запеченные с<br>молочным соусе | 92\5                 | 305                 | 11               | 11.26         | 11.64            | 191.33                                   | 0.58                |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом             | 100                  | 313                 | 5.7              | 4.82          | 27.45            | 180.34                                   |                     |
| Компот из сушеных фруктов                       | 180                  | 376                 | 0.4              | 0.02          | 24.98            | 101.7                                    | 0.36                |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 35                   | б\н                 | 3.5              | 0.6           | 20.15            | 96.5                                     |                     |
| <b>Полдник</b>                                  |                      | <b>Итого:</b>       | <b>4.58</b>      | <b>3.95</b>   | <b>6.64</b>      | <b>81</b>                                | <b>0.47</b>         |
| Ряженка                                         | 168                  | 401                 | 4.58             | 3.95          | 6.64             | 81                                       | 0.47                |
|                                                 |                      |                     |                  |               |                  |                                          |                     |
|                                                 |                      |                     |                  |               |                  |                                          |                     |
| <b>Ужин</b>                                     |                      | <b>Итого:</b>       | <b>12.34</b>     | <b>17.418</b> | <b>27</b>        | <b>315.69</b>                            | <b>1.57</b>         |
| Омлет натуральный                               | 80\5                 | 215                 | 7.06             | 13.58         | 1.35             | 156.3                                    | 0.12                |
|                                                 |                      |                     |                  |               |                  |                                          |                     |
| Какао с молоком                                 | 180                  | 397                 | 3.78             | 3.258         | 15.55            | 106.79                                   | 1.44                |
| Батон йодированный                              | 30                   | б\н                 | 1.5              | 0.58          | 10.1             | 52.6                                     | 0.01                |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   | <b>1456</b>          |                     | <b>48.97</b>     | <b>49.758</b> | <b>172.05</b>    | <b>1339</b>                              | <b>12.15</b>        |

Составил: Калькулятор  Володькина Н.В.