

Вторник (1 неделя)

Число 03.06.25

Неделя 1 Вторник	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	180	7.5	9.7	34.5	255.5
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	420	14	13.1	59.1	409.8
Второй завтрак					
Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Обед					
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед	640	26	22,8	67,5	578,7
Полдник					
Вареники ленивые	150	14,83	10,86	15,31	218
Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8
Итого за Полдник	330	15,43	11,06	28,91	276,8
Итого за день	1490	55,83	47,26	165,81	1310,8

Технолог Иванов

Повар Сидоров