



7 ноября 2025 г.

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	

ЗАВТРАК

Суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,80	14,36	120,00	
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10	
Итого:	431	12,98	14,15	35,84	324,93	1,43

2 - ой ЗАВТРАК

<i>сок</i>	<i>180</i>	<i>0,9</i>	<i>0,0</i>	<i>18,18</i>	<i>76,00</i>	<i>3,60</i>
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00

ОБЕД

<i>суп из моркови с сахаром</i>	<i>60</i>	<i>0,75</i>	<i>0,06</i>	<i>6,97</i>	<i>31,38</i>	<i>2,88</i>
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,67	6,50	6,87	106,12	
Котлеты рубленые из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84
Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным	130/2	3,80	2,37	26,43	141,96	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	709	25,11	28,85	92,51	737,31	7,43

ПОЛДНИК

Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44
Кондитерское изделие	10	1,09		15,28	83	0

УЖИН

Элеш с птицей	100	10,90	14,00	22,30	245,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:	483	17,34	18,53	51,37	446,28	4,27
ВСЕГО:	1723	55,83	61,92	189,52	1555,52	23,13