



Вторая неделя, среда

Меню на 22.10.2025

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда если- сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная	150-200	4,56-6,08	4,95-6,6	27,825-37,1	174,15-232,2	№ 233
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88,0	№ 465
Бутерброд с маслом	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93,0-93,0	№ 65
Итого за завтрак	355-425	10,68-12,48	13,7-15,6	45,065-55,7	346,35-413,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
Итого за второй завтрак	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	180-200	1,99-2,22	2,53-2,82	7,0-7,84	59,0-65,6	№ 114
Жаркое по-домашнему	180-230	16,92-18,8	12,87-14,3	23,22-25,8	276,3-353,05	№ 328
Компот из сухофруктов	180-200	0,54-0,6	0,09-0,1	18,09-20,1	75,6-84	№ 495
Хлеб пшеничный	40-60	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Итого за обед	580-690	22,33-25,94	15,91-17,77	66,11-80,44	496,7-632,25	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога	60-60	17,76-17,76	4,68-4,68	19,14-19,14	189,6-189,6	№ 286
Соус молочный, сладкий	20-30	0,666-0,999	1,238-1,857	1,274-1,911	18,9-28,35	№ 406
Чай с сахаром	150-200	1,2-1,6	0,975-1,3	8,625-11,5	48-64	№ 460
Итого за полдник	230-290	19,626-20,359	6,893-7,837	29,039-32,551	256,5-281,95	
Итого за весь день		53,036-59,179	36,903-41,607	150,014-178,491	1143,55-1371,4	