



Меню на 25 ИЮЛЯ 2025 г.		День 10 - ый					
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10		
<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>15,21</b>	<b>17,02</b>	<b>55,26</b>	<b>421,87</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок	180	0,90		18,18	76,00	3,60	
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5	2,57	3,02	9,63	79,60		
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3	8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10		
<b>Итого:</b>	<b>698</b>	<b>21,37</b>	<b>16,69</b>	<b>91,91</b>	<b>616,33</b>	<b>6,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	
Булочка "Российская"	30	2,11	2,40	14,61	88,50	0,01	
<b>УЖИН</b>							
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	200	11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>626</b>	<b>21,39</b>	<b>19,69</b>	<b>83,51</b>	<b>598,68</b>	<b>91,72</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1918</b>	<b>58,87</b>	<b>53,40</b>	<b>248,86</b>	<b>1712,88</b>	<b>103,36</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>18151</b>	<b>587,55</b>	<b>566,83</b>	<b>2367,19</b>	<b>16859,41</b>	<b>555,41</b>	