

18.12.2024



МЕНЮ
18 ДЕКАБРЯ 2024 г.
ОТ 11 ЧАСА ДО 13 ЧАС

Пример пищевого рациона на день	Дневная норма	Пищевые вещества			кбЖ	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 179 руб.						
Завтрак						
КАША КОРЮЧЬЯМ С СЫРОМ БЕЛЫМ СЛАДКАЯ	150	4,5	0,5	29,8	157,5	182
МАФИНОР ПЕЧЕН.	70	0,1	8,5	5,1	7,5	7
ХЛЕБ ВАРЕНОЕ	20	2,3	3	9	30,2	7
БАТОН	20	1,5	3,6	19,5	32,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,2	1,9	15,6	38,55	216
Итого за прием пищи:	437	10,6	19,9	49,8	421,6	
Завтрак						
ЯБЛОКО	100	1,5	0,1	29,8	47,2	182
Обед						
ТЕПЛА КАБАЧКОВАЯ	50	0,65	1,8	8,6	28,9	2
СУП ГОРХОХОВЫЙ	80	1,7	3,9	9,5	33,4	72
МАКАРОНЫ С ОВОЩ. СЫРОМ И КУРИЦЕЙ	50	3,5	3	22,6	132,2	2,8
КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	50	9,7	11,1	13,1	197,1	304,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	3,6	19,5	32,4	
САЛАТ ОВОЩНЫЙ	20	1,3	0,1	8,5	15,4	
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ ТИВЕЛЬСКИЙ С ОВОЩ.	200	5,1	4	20	84,8	292
Итого за прием пищи:	680/80	26,55	24,6	89,2	653,7	
Ужин						
ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ	180	2	3,3	14,9	9,22	359
САЛАТ ОВОЩНЫЙ	50	1,5	0,2	8,5	16,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,4	-	7,6	14,8	217
Итого за прием пищи:	430	5,9	4	7,6	84,8	
Всего за день:		9,2	7,6	17,9	173,7	
Всего за день:		75,4	72,8	333,8	1808,9	