

MEHIO  
26 MARCH 2025

Сзд

| Прим. пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 179 рублей                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                   | 200          | 5,0              | 8,1     | 27,9        | 205,1                         | 189         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 10           | 0,1              | 8,3     | 0,1         | 74,8                          |             | 2012             |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                            | 20           | 2,6              | 2,3     | 0,2         | 31,5                          | 213         | 2008             |
| БАТОН                                   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 150          | 0,2              | 0,1     | 11,3        | 45,0                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 410          | 10,1             | 19,7    | 54,8        | 435,0                         |             |                  |
| II Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО                                  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,6         | 47,0                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |             |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                         | 50           | 0,6              | 2,6     | 3,6         | 40,8                          | 53          | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ | 180          | 6,2              | 3,4     | 12,7        | 107,5                         |             |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ             | 130          | 4,9              | 0,5     | 31,1        | 149,2                         | 204         | 2012             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)              | 80           | 9,2              | 11,1    | 8,2         | 171,1                         | 286         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 48,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ                       | 180          | 0,9              | 0,1     | 22,9        | 96,3                          | 394         |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 670          | 25,5             | 18,2    | 102,1       | 677,6                         |             |                  |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С ЯБЛОКОМ                | 50           | 2,7              | 3,9     | 19,9        | 108,7                         | 437         |                  |
| КИСЕЛЬ                                  | 200          | 0,1              | 0,1     | 27,8        | 112,7                         | 411         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 250          | 2,8              | 4,0     | 47,7        | 221,5                         |             |                  |
| Ужин                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)                | 200          | 3,6              | 9,2     | 17,0        | 172,8                         | 342         | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 185/15       | 0,2              | 0,1     | 13,9        | 55,6                          | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 450          | 7,4              | 9,7     | 54,7        | 341,8                         |             |                  |
| Всего за день:                          |              | 46,2             | 52,0    | 269,1       | 1 722,9                       |             |                  |