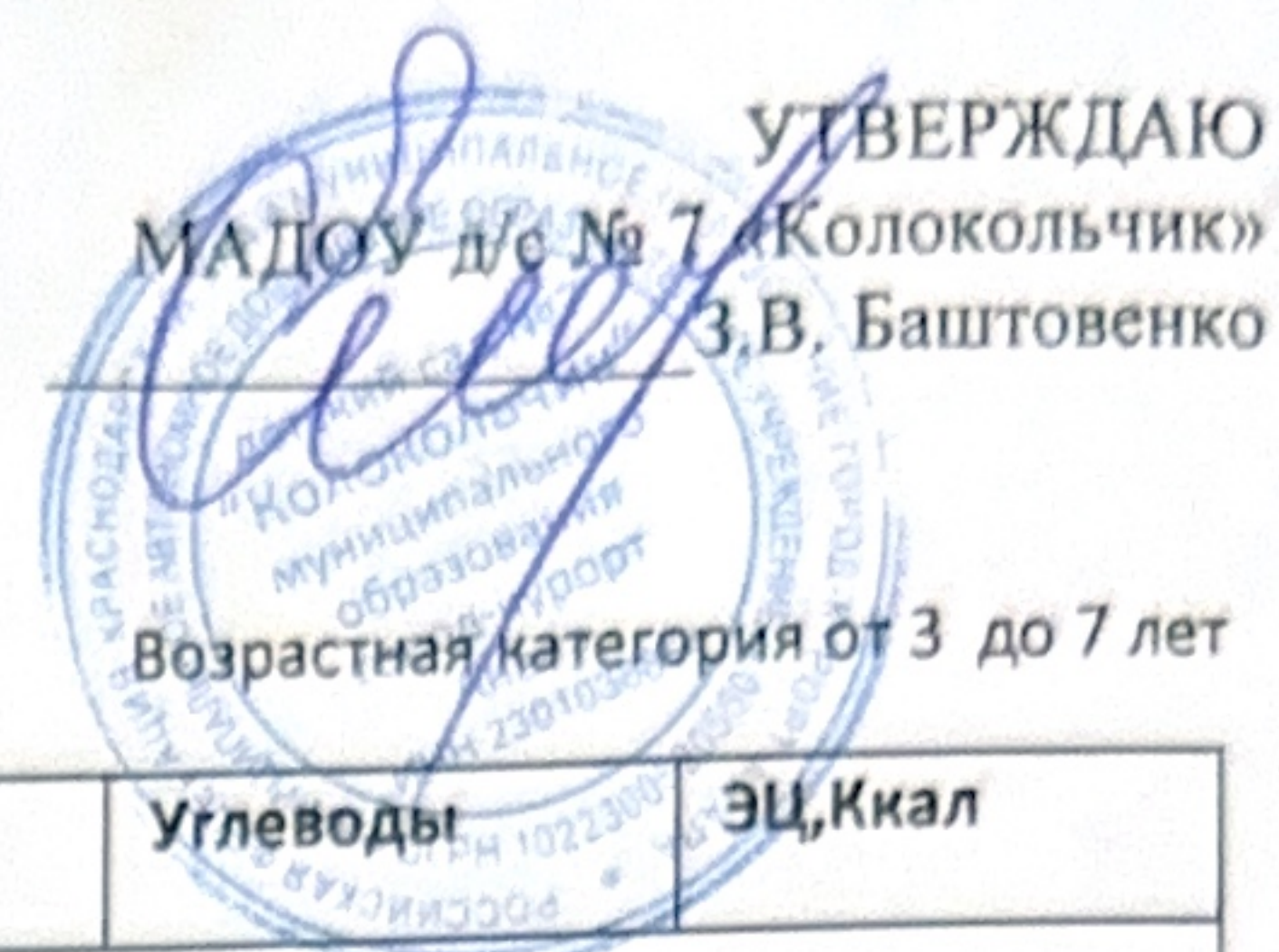


Дата 29.08.2025 Меню



10 день	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	7,5	22,1	205,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Сыр	8	1,9	2,4	0,0	29,0
Какао с молоком	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	423	13,4	20,6	49,5	484,9
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Борщ со сметаной	200/8	2,0	5,6	9,61	152,3
Мясо тушёное с гречкой	160	3,2	7,2	14,0	100,3
Овощи свежие	50	2,0	0,6	11,4	60,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	630	9,8	14,1	63,0	433,7
Уплотнённый полдник					
Суфле рыбное	80	5,5	5,5	11,2	115,4
Икра овощная	120	6,2	10,0	30,4	256,0
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	410	14,7	16,0	59,0	494,4
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Рогалик	70	5,4	5,2	38,5	268,2
Итого	190	5,4	5,2	45,5	355,2
Итого за день	1753	43,3	55,9	226,3	1813,2
Соль йодированная	4,00				

Дата 29.08.2025г. Меню



10 день	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,2	8,5	24,0	216,0
Батон	40	7,7	6,3	26,3	79,0
Масло сливочное	10	0,3	9,2	0,3	74,8
Сыр	11	2,5	3,2	0,0	36,4
Какао с молоком	200	6,5	5,8	19,7	149,6
Итого	511	23,2	33,0	70,3	555,8
2й Завтрак					
Фрукты	100,0	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Борщ со сметаной	250/10	3,8	6,6	18,7	156,2
Мясо тушёное с гречкой	200	8,5	10,5	20,0	137,3
Овощи свежие	60	2,5	1,2	13,4	63,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	200/0,5	0,0	0,0	14,7	59,1
Хлеб ржаной	50	3	0,7	22,4	98,2
Итого	760	17,8	19,0	89,2	513,8
Уплотнённый полдник					
Суфле рыбное	80	5,5	5,5	11,2	115,4
Икра овощная	150	6,5	10,0	30,4	256,0
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	480	14,8	16,0	70,3	497,4
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Рогалик	70	5,4	5,2	38,5	268,2
Итого	190,0	5,4	5,2	45,5	355,2
Итого за день	2041	61,2	73,2	284,6	1967,2
Соль йодированная	4,00				