



### Меню на 28.05.2025г.

| № рецептуры      | Наименование блюда                          | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|------------------|---------------------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
|                  |                                             | г     | г     | г    | г        | ккал                    |
| Завтрак          |                                             |       |       |      |          |                         |
| 54-13з-2020      | Салат из свеклы отварной                    | 80    | 1,1   | 3,6  | 6,1      | 60,9                    |
| 54-26г-2020      | Рис с овощами                               | 150   | 3,2   | 5,7  | 26       | 167,8                   |
| 54-21м-2020      | Курица отварная                             | 90    | 28,9  | 2,2  | 1        | 139,3                   |
| 53-19з-2020      | Масло сл. порциями                          | 10    | 0,1   | 7,3  | 0,1      | 66,1                    |
| 54-2гн-2020      | Чай с сахаром                               | 200   | 0,2   | 0    | 6,4      | 26,8                    |
| Пром.            | Батон нарезной                              | 30    | 2,3   | 0,9  | 15,4     | 78,5                    |
| Итого за завтрак |                                             | 560   | 35,8  | 19,7 | 55,0     | 503,4                   |
| Обед             |                                             |       |       |      |          |                         |
| 54-3з-2020       | Помидор в нарезке                           | 60    | 0,7   | 0,1  | 2,3      | 12,8                    |
| 54-10с-2020      | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)  | 200   | 5,1   | 5,8  | 10,8     | 115,6                   |
| 54-11г-2020      | Картофельное пюре                           | 150   | 3,1   | 5,3  | 19,8     | 139,4                   |
| 54-9р-2020       | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 100   | 19    | 22   | 5,5      | 295,6                   |
| 54-1хн-2020      | Компот из смеси сухофруктов                 | 200   | 0,5   | 0    | 19,8     | 81                      |
| Пром.            | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30    | 2     | 0,4  | 11,9     | 58,7                    |
| Пром.            | Батон нарезной                              | 30    | 2,3   | 0,9  | 15,4     | 78,5                    |
| Пром.            | Пастила                                     | 100   | 0,5   | 0    | 80,0     | 324                     |
| Итого за обед    |                                             | 870   | 33,2  | 34,5 | 165,5    | 1105.60                 |
| Полдник          |                                             |       |       |      |          |                         |
| Пром.            | Апельсин                                    | 100   | 0,9   | 0,2  | 8,1      | 37,8                    |
| Пром.            | Йогурт                                      | 200   | 4,3   | 2    | 6,2      | 60                      |
| Пром.            | Шоколад                                     | 50    | 3,9   | 4,1  | 26,2     | 157,2                   |
| Итого за полдник |                                             | 350   | 9,1   | 6,3  | 40,5     | 255                     |
| Итого за день    |                                             | 1780  | 78,1  | 60,5 | 261      | 1864                    |