

МЕНЮ

на 21.04.2025 г.

Вид приема пищи	Наименования блюд	Масса порции, г	Калорийность, кКал
Завтрак	Каша молочная ячневая	160	132,0
	Бутерброд с джемом	55	161,0
	Чай с молоком	180	89,0
	Итого завтрак:	340\55	382,0
Второй завтрак	Сок	135	54,0
	Яблоки	100	44,0
	Итого второй завтрак:	235	98,0
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	50	93,0
	Суп-лапша домашняя	180	131,0
	Плов из мяса с перловой крупой	180	329,0
	Компот из плодов консервированных	180	104,0
	Хлеб пшеничный	25	61,0
	Хлеб ржаной	25	53,0
	Итого обед:	590\25\25	771,0
Полдник	Чай с сахаром	180	40,0
	Печенье	30	114,0
	Итого полдник:	210	154,0
Ужин	Суп с рыбными консервами	180	120,0
	Чай с мёдом	180	49,0
	Хлеб пшеничный	25	61,0
	Хлеб ржаной	25	53,0
	Итого ужин:	360\25\25	283,0
	ИТОГО за день:		1688,0