

**Меню на 21.07.2025г.**

| Прием пищи             | Наименование блюд               | Выход, г    | Пищевые вещества        |                         |                           |                             |
|------------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|                        |                                 |             | Белки, г                | Жиры, г                 | Углеводы, г               | Энерг. ценность, ккал       |
| <b>День 1</b>          | Яйцо вареное                    | 20          | 2,55                    | 2,3                     | 0,15                      | 31,5                        |
| <b>Завтрак</b>         | Макаронные изделия отварные     | 150/<br>180 | 5,29/<br>6,35           | 3,79/<br>4,55           | 32,40/<br>38,88           | 188,0/<br>225,59            |
|                        | Кофейный напиток с молоком      | 150/<br>180 | 2,34/<br>2,85           | 2,0/<br>2,41            | 10,63/14,36               | 70/91                       |
|                        | Печенье                         | 30          | 2,25                    | 2,94                    | 22,32                     | 125,1                       |
|                        |                                 |             | <b>12,43/<br/>14,00</b> | <b>11,03/<br/>12,20</b> | <b>65,50/<br/>75,71</b>   | <b>414,60/<br/>473,19</b>   |
| <b>2 завтрак</b>       | Сок                             | <b>100</b>  | <b>0,2</b>              | <b>0,2</b>              | <b>11,6</b>               | <b>48</b>                   |
| <b>обед</b>            | Салат луковый                   | 15/20       | 0,20<br>0,26            | 1,53/<br>2,04           | 1,15/<br>1,53             | 19,22<br>/25,63             |
|                        | Суп гороховый с картофелем      | 150/<br>200 | 4,38/<br>6,38           | 5,05/<br>6,74           | 16,8/<br>22,4             | 132/<br>156                 |
|                        | Жаркое по - домашнему           | 150/<br>180 | 8,92/<br>9,56           | 9,14/<br>9,77           | 21,27/<br>17,5            | 203,34/<br>219              |
|                        | Компот из сухофруктов           | 150<br>180  | 0,38/<br>0,45           | 0,00/<br>0,00           | 13,7/<br>16,5             | 54,0<br>64,8                |
|                        | Хлеб пшеничный                  | 30/<br>45   | 2,13/<br>3,19           | 0,33/<br>0,49           | 13,92/<br>20,43           | 68,7/<br>103                |
|                        |                                 |             | <b>16,01/<br/>19,84</b> | <b>16,05/<br/>19,04</b> | <b>66,84/<br/>78,36</b>   | <b>477,26/<br/>568,43</b>   |
| <b>Полдник</b>         | Бутерброд с джемом или повидлом | 45/<br>65   | 2,03/<br>2,94           | 3,21/<br>4,64           | 11,34/<br>16,38           | 127/<br>184                 |
|                        | Чай с сахаром                   | 150<br>180  | 0,04<br>0,06            | 0,01<br>0,02            | 6,99<br>9,99              | 28/<br>40                   |
|                        |                                 |             | <b>2,07/<br/>3,00</b>   | <b>3,22/<br/>4,66</b>   | <b>18,33/<br/>26,37</b>   | <b>155/<br/>224</b>         |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                 |             | <b>30,71/<br/>37,04</b> | <b>30,5/<br/>36,10</b>  | <b>162,27/<br/>192,04</b> | <b>1094,86/<br/>1313,62</b> |