

Пятница (12 день цикличного меню)

23 мая 2025 год (возраст 12 лет и старше)



О.Н. Бурдина

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Стоимость, руб.
23 % Завтрак						
Пудинг творожный запеченный	200,00	24,26	8,31	39,74	330,81	78,30
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	1,60
Молоко сгущенное 8,5%	40,00	2,00	3,40	22,40	130,80	12,00
Яйцо вареное	55,00	6,00	5,00	0,37	70,75	14,20
Хлеб пшеничный	50,00	3,83	0,42	24,58	117,17	3,00
Хлеб ржаной	40,00	1,04	0,50	13,40	68,30	3,10
Итого:	585,00	37,33	17,63	106,99	744,63	112,20
34 % Обед						
Рассольник ленинградский постный	250,00	1,53	6,43	19,02	145,83	12,70
Картофельная запеканка с мясом	280,00	21,37	42,48	39,43	547,37	156,90
Икра кабачковая	100,00	1,30	4,60	9,40	88,00	14,20
Кисель	200,00	0,13	0,10	15,63	72,72	6,70
Хлеб пшеничный	100,00	7,67	0,83	49,17	234,33	6,00
Итого:	930,00	32,00	54,44	132,65	1088,25	196,50
10 % Полдник						
Печенье	20,00	0,20	0,10	14,80	110,40	3,00
Хлеб ржаной	40,00	1,04	0,50	13,40	68,30	3,10
Чай с молоком	200,00	2,79	2,55	13,27	87,25	6,60
Яблоки свежие	100,00	0,30	0,30	11,40	44,42	6,80
Итого:	360,00	4,33	3,45	52,87	310,37	19,50
29 % Ужин						
Рыба жареная	125,00	15,26	22,48	7,41	311,91	45,00
Каша пшенная рассыпчатая со сливочным маслом	200,00	5,87	8,67	71,33	314,40	13,10
Квашеная капуста с луком	100,00	1,40	10,00	12,30	114,60	4,60
Сок яблочный пром. производства	200,00	1,00	0,20	20,20	26,00	9,40
Хлеб пшеничный	50,00	3,83	0,42	24,58	117,17	3,00
Яблоко свежее	100,00	0,30	0,30	11,40	44,42	6,80
Итого:	775,00	27,66	42,07	147,22	928,50	81,90
4 % Второй ужин						
Ряженка 2,5 %	200,00	2,33	0,33	14,22	68,88	23,70
Хлеб ржаной	40,00	1,04	0,50	13,40	68,30	3,10
Итого:	240,00	3,37	0,83	27,62	137,18	26,80
Всего:	2890,00	104,69	118,42	467,35	3208,93	436,90
100 %						

Калькулятор

Г.В. Гудимова