



Меню на 13.03.2025 г.

День 4: четверг  
 Неделя: вторая

Наименование приёма пищи	Наименование блюд	Масса порций	Калорийность порций
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом	140/170	236,9
	Какао	180/200	94
	Масло порционное	5/7	334
	Хлеб пшеничный	30/35	234
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт фруктовый	100/100	86
			86
<b>Обед</b>	Суп свекольник	150/180	140,57
	Рыба тушеная в томате с овощами	80/90	103
	Компот из с/ф	180/200	84
	Салат картофельный с зелёным горошком	50/70	96
	Хлеб пшеничный	40/60	234
<b>Полдник</b>	Булочка российская	40/50	205
	Молоко	180/200	107
			312
<b>Итого калорийность за весь день</b>			<b>1860,47</b>