

7 день



**МЕНЮ на 04 февраля 2025 года**

№	Наименование блюда	Яс.тп гр./мл/ккал	Сад гр./мл/ккал
<b>Завтрак</b>			
1.	Чай с сахаром	150мл -58,40ккал	180мл -67 ккал
2.	Батон йодированный	30г/3,5г -120,70ккал	35г/3,5г -128 ккал
3.	Омлет натуральный/зеленый горошек	90г -125,83 ккал	90г -149,64 ккал
		<b>Итого:313г/319,93ккал</b>	<b>Итого:383г/364,64 ккал</b>
<b>2 завтрак</b>			
1.	Яблоки	80г -57 ккал	100г -57 ккал
		<b>Итого:80г/57 ккал</b>	<b>Итого:100г/57ккал</b>
<b>Обед</b>			
1.	Суп гороховый на постном бульоне	180г -106,16ккал	200г -136,16ккал
2.	Запеканка рыбная	60г-128,79/15ккал	80г- 144,79/20ккал
3.	Пюре картофельное	100г -90ккал	120г -112,5ккал
4.	Компот из сухофруктов	170мл -70,50ккал	190мл -89,54ккал
5.	Хлеб пшеничный, ржаной	20г/30г -47/66кка	28г/37,5г -71 / 77ккал
6.	Нарезка из квашенного помидора	40г -90ккал	50г -112,5ккал
		<b>Итого:530г/523,45ккал</b>	<b>Итого:655,5г/650,99 ккал</b>
<b>Полдник</b>			
1.	Морковно-творожная запеканка со сметаной	20г -169,83ккал	30г -194,59ккал
2.	Какао с молоком	165мл -87,40ккал	180мл -97,40 ккал
		<b>Итого:240г/257,23ккал</b>	<b>Итого:270г/291,99ккал</b>

Ст.м/с Гермоленко Н.А. *Н.А. Гермоленко* Всего за день: 1223 - 1157,61 ккал 1455,5г - 1364,62 ккал