

Меню на 25 июня АДЖ

| Прием пищи           | Наименование блюда                                | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецеп Туры |
|----------------------|---------------------------------------------------|------------------|------------------|--------|----------|-------------------------|--------------|
|                      |                                                   |                  | Белки            | жиры   | углеводы |                         |              |
| <b>7 день</b>        |                                                   |                  |                  |        |          |                         |              |
| <b>Завтрак</b>       | Овощи консервированные отварные (зеленые горошек) | 60               | 1,7              | 2,1    | 21       | 40                      | 157          |
|                      | Омлет натуральный                                 | 150              | 13,000           | 20,000 | 3,200    | 246,000                 | 268          |
|                      | Какао с молоком                                   | 200              | 3,300            | 2,900  | 13,800   | 94,000                  | 462          |
|                      | Батон нарезной                                    | 20               | 1,50             | 0,580  | 10,280   | 52,400                  | 111          |
|                      | Киви                                              | 100              | 0,800            | 0,200  | 7,500    | 38,000                  | 82           |
|                      | Масло сливочное                                   | 20               | 0,08             | 7,2    | 0,13     | 73,18                   | 79           |
|                      |                                                   |                  |                  |        |          |                         |              |
|                      |                                                   |                  |                  |        |          |                         |              |
| <b>Итого</b>         |                                                   | 580              | 20,3             | 25,78  | 55,7     | 471                     |              |
| <b>Обед</b>          | Салат витаминный                                  | 100              | 0,91             | 10,17  | 7,15     | 123,8                   | 54-1123-2020 |
|                      | Борщ с капустой и картофелем и сметаной, с курами | 200              | 1,83             | 5,0    | 10,65    | 60                      | 95           |
|                      | Азу из говядины "по- Татарски"                    | 240              | 13,3             | 12,7   | 4,000    | 325,5                   | 364          |
|                      | Компот из чернослива                              | 200              | 0,6              | 0,1    | 20,1     | 84                      | 495          |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30               | 1,980            | 0,360  | 10,200   | 54,300                  | 110          |
|                      | Батон нарезной                                    | 20               | 1,50             | 0,580  | 10,280   | 52,400                  | 111          |
|                      |                                                   |                  |                  |        |          |                         |              |
|                      |                                                   |                  |                  |        |          |                         |              |
| <b>Итого Обед</b>    |                                                   | 745              | 20,12            | 28,91  | 62,38    | 705                     |              |
| <b>Полдник</b>       | Сок                                               | 200              | 0,200            | 0,100  | 9,300    | 38,000                  | 457          |
|                      | Кекс с изюмом                                     | 75               | 6,1              | 6,1    | 54       | 158                     | Пром.        |
|                      | конфета                                           | 30               | 0,08             | 7,2    | 0,13     | 73,18                   | Пром.        |
|                      |                                                   |                  |                  |        |          |                         |              |
|                      |                                                   |                  |                  |        |          |                         |              |
|                      |                                                   |                  |                  |        |          |                         |              |
| <b>Итого Полдник</b> |                                                   |                  | 6,3              | 6,2    | 63,3     | 196                     |              |
| <b>Итого за день</b> |                                                   |                  |                  |        |          |                         |              |
|                      |                                                   |                  | 46.72            | 60.89  | 181.38   | 1372                    |              |