|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** |
| 19.06.  2025г. | Завтрак | гор.блюдо | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 8,68 | 12,51 | 31,2 | 251,95 | 74,14 |
|  |  | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 303,16 |
|  |  | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,09 |
|  |  | *итого* |  | 520 | 24,93 | 21,96 | 114,38 | 721,32 |  |
|  | Обед | закуска | Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 38,26 |
|  |  | 1 блюдо | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 83,03 |
|  |  | 2 блюдо | Шницель "Тотоша", запечённый с овощами | 100 | 18,04 | 9,67 | 4 | 220,92 | 267,71 |
|  |  | гарнир | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 332,02 |
|  |  | напиток | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86,4 | 407 |
|  |  | хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 5,1 |
|  |  | *итого* |  | 780 | 27,9 | 18,42 | 101,03 | 731,13 |  |
| 1 | **Итого за день:** | |  | 1300 | 52,83 | 40,38 | 215,41 | 1452,45 |  |