

Меню на 25.03.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Макароны отварные со сл. маслом	100	5,34	6,966	31,45	203	5,95	44
	Чай сладкий с лимоном, сахаром	180/5 200/5	0	0	24,56	88,15	8,32	116
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/5 30/5	0,8	1,53	5,12	37,8	0	100
2-ой завтрак	Апельсин	95	0,2	0,8	7,5	38	38	131
Итого за завтрак			6,34	9,296	68,63	366,95	52,27	
Обед	Салат из моркови, лука с раст. маслом	20	0,15	1,36	1,43	18,9	2,01	78
	Суп кудрявый на мк/б	180 200	10,22	13,28	39,24	317,2	33,06	16
	Тефтеля рыбная	70	5,46	3,03	19,81	279,8	0,32	48
	Рис отварной со слив. маслом с красным соусом	100/20	4,63	8,4	30,72	254,4	7,12	38
	Компот из сухофруктов	180 200	0,96	0	47,6	180	0,8	107
	Хлеб ржаной	30 40	1,11	0,2	5,63	29,23	0	103
Итого за обед			22,53	26,27	144,43	1079,53	43,31	
Полдник	Чай сладкий с сахаром	180 200	0	0	23,96	86	0	114
	Хлеб пшеничный с повидлом	25/10 30/10	1,04	0,11	9,04	41,4	0,01	101
Итого за полдник			1,04	0,11	33	127,4	0,01	
Итого за день			29,91	35,676	246,06	1573,88	95,59	