

Меню на 26.03.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Творожная запеканка со сгущ. молоком	120/10 140/12	20,14	26,63	42,94	506,4	0,4	84
	Чай сладкий с лимоном, сахаром	180/5 200/5	0	0	24,56	88,15	8,32	116
	Хлеб пшеничный со слив. маслом	25/5 30/5	0,83	1,57	5,26	38,88	0	100
2-ой Завтрак	Яблоко	85	0,24	0,24	5,88	26,4	6	128
Итого за завтрак			21,21	28,44	78,64	659,83	14,72	
Обед	Свекла отварная с раст. маслом порционно	30	1,42	6,09	8,36	93,9	9,5	67
	Суп харчо на мк/б	180 200	9,94	12,38	42,6	305,68	18	17
	Рулет мясной фаршированный яйцом, овощами	80 100	10,15	7,69	2,25	174,98	3,76	26
	Вермишель отварная со слив. маслом	100	5,34	6,96	31,45	203	5,95	44
	Компот из сухофруктов	180 200	0,96	0	47,6	180	0,8	107
	Хлеб ржаной	35 38	1,06	0,19	5,36	27,84	0	103
Итого за обед			28,87	33,31	137,62	985,4	38,01	
Полдник	Чай сладкий с сахаром	180 200	0	0	23,96	86	0	114
	Хлеб пшеничный	25 28	0,69	0,27	4,74	23,54	0	90/2
Итого за полдник			0,69	0,27	28,7	109,54	0	
Итого за день			50,77	62,02	244,96	1754,77	52,73	