

Меню на 27.03.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	180/10 200/10	12,42	14,82	50,18	384	3,9	54
	Чай сладкий с лимоном, сахаром	180/5 200/5	0	0	24,56	88,15	8,32	116
	Хлеб пшеничный со слив. маслом	30/5	0,71	1,35	4,53	33,48	0	100
2-ой Завтрак	Апельсин	85 90	0,2	0,8	7,5	38	38	131
Итого за завтрак			13,33	16,97	86,77	543,63	50,22	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками на мк/б	180 200	13	10,6	29,04	382	21,04	4/1
	Салат из свеклы и моркови с раст. маслом	15	0,46	3,64	8,22	46,61	2,14	79
	Бефстроганов из мяса курицы	60 70	4,2	5,32	1,73	115,36	0,56	27
	Гречка отварная со сл. маслом	100	4,5	6,4	21,9	263	0	30
	Компот из сухофруктов	180 200	0,96	0	47,6	180	0,8	107
	Хлеб ржаной	35 40	1,06	0,19	5,36	27,84	0	103
Итого за обед			24,18	26,15	113,85	1014,81	24,54	
Полдник	Чай сладкий с сахаром	180 200	0	0	23,96	86	0	114
	Пряник	35	2,2	2,79	23,22	126,82	0,01	126
Итого за полдник			2,2	2,79	47,18	212,82	0,01	
Итого за день			39,71	45,91	247,8	1771,26	74,77	