

Меню на 02.04.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Лапшевник с киселем	120/20	12,03	10,53	28,18	255,61	0,11	82
	Чай сладкий с лимоном, сахаром	180/5 200/5	0	0	24,56	88,15	8,32	116
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	0,81	1,53	5,12	162	0	100
2-ой Завтрак	Яблоко	85 85	0,4	0,4	19,8	44	10	128
Итого за завтрак			13,24	12,46	77,66	549,76	18,43	
Обед	Салат из моркови, зел. горошка с раст. маслом	20	0,15	1,36	1,43	18,9	2,01	78
	Суп рассольник со сметаной на мк/б	180/3 200/3	9,84	17,18	50,23	348	19,68	8
	Биточек из мяса курицы	60 70	15,55	6,72	5,29	172,8	0,57	22
	Рис отварной со слив. маслом	100	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	1,06	0,19	5,36	27,84	0	103
Итого за обед			32,19	33,85	140,63	1001,94	30,18	
Полдник	Чай сладкий с сахаром	180 200	0	0	23,96	86	0,6	100
	Хлеб пшеничный	30	6,9	2,7	47,4	235,44	0	90/2
Итого за полдник			6,9	2,7	71,36	321,44	0,6	
Итого за день			52,33	49,01	289,65	1873,14	49,21	