

Меню на 03.04.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша молочная боярская с маслом, сах.	180 200	12,42	15,46	54,62	402	3,9	56
	Чай сладкий с лимоном, сахаром	180/5 200/5	0	0	24,56	88,15	8,32	116
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	28/5 30/5	0,8	1,53	5,12	37,8	0	100
2-ой Завтрак	Апельсин	80	0,2	0,8	7,5	38	38	131
Итого за завтрак			13,42	17,79	91,8	565,95	50,22	
Обед	Салат из моркови, с раст. маслом	20	0,15	1,36	1,43	18,9	2,01	78
	Суп гороховый на мк/б	180 200	4,16	1,84	10,4	240,78	18,76	6
	Котлета из мяса курицы	70	3,53	2,53	6,41	262,61	0,57	22/1
	Гречка отварная с слив. маслом	100	8,55	7,23	41,18	303	0	39
	Соус красный	20	0,14	0,39	0,62	6,2	0,08	105
	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			18,55	13,54	113	1039,33	22,22	
Полдник	Какао с молоком	180 200	2,6	2,6	28	184	2,34	117
	Гренки	30	4,75	4,81	17,98	134,22	0,05	98
Итого за полдник			7,35	7,41	45,98	318,22	2,39	
Итого за день			39,32	38,74	250,78	1923,5	74,83	