

Меню на 05.04.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	180 200	12,42	14,82	50,18	384	3,9	54
	Какао с молоком	180 200	2,4	2,6	26	180	2,34	117
	Хлеб пшеничный со слив. маслом	30/5	0,71	1,35	4,53	33,48	0	100
2-ой Завтрак	Яблоко	90	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	128
Итого за завтрак			15,91	19,15	90,02	639,28	15,74	
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,36	1,53	2,09	23,48	2,38	67
	Суп полевой на мк/б	180 200	8,26	12,09	12,63	212,14	7,44	4
	Тефтеля из мяса курицы	60 70	5,05	3,61	9,16	289,44	0,81	22/2
	Макароны отварный со слив. маслом	100	5,34	6,96	31,45	203	5,95	44
	Компот сухофруктов из	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			21,03	24,38	108,29	935,9	17,38	
Полдник	Чай сладкий с сахаром	180 200	0	0	23,96	86	0	114
	Хлеб пшеничный	30	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			37,63	43,8	227,01	1684,72	33,12	