

Меню на 08.04.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Макароны отварные со сл. маслом	100	5,34	6,966	31,45	203	5,95	44
	Чай сладкий с лимоном, сахаром	180 200	0	0	24,56	88,15	8,32	116
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	0,8	1,53	5,12	37,8	0	100
2-ой Завтрак	Сок фруктовый	100 110	1,0	0,2	20,2	92	4,0	106
Итого за завтрак			7,14	8,696	81,33	420,95	18,27	
Обед	Свекла отварная с раст. маслом	25	0,57	2,44	3,34	37,56	3,72	67
	Суп гречневый на мк/б	180 200	6,24	5,56	12,72	336	6,5	19
	Котлета рыбная	70	5,46	3,03	19,81	279,8	0,32	48
	Картофель отварной со сливочным маслом	120 130	2,7	3,95	15,09	234,81	19,6	37
	Компот из сухофруктов	180 200	0,96	0	47,6	180	0,8	107
	Хлеб ржаной	30 40	1,11	0,2	5,63	29,23	0	103
Итого за обед			17,04	15,18	104,19	1097,4	30,94	
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	104
Итого за полдник			0,69	0,27	28,7	109,54	0	
Итого за день			24,87	24,146	214,22	1627,89	49,21	