

Меню на 09.04.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Творожная запеканка со сгущ. молоком	90/20 100/20	23,52	20,04	51,72	570,36	0,65	83
	Чай сладкий с сахаром	180 200	0	0	23,96	86	0	114
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	0,81	1,53	5,12	162	0	100
2-ой Завтрак	Яблоко	70	0,4	0,4	19,8	44	10	128
Итого за завтрак			24,73	21,97	100,6	862,36	10,65	
Обед	Салат из зеленого горошка, лука с раст. маслом	15	0,03	0,35	0,08	3,55	0,64	73
	Свекольник со смет. на мк/б	180/3 200/3	8,57	13,19	27,95	294,35	20,2	7
	Плов рисовый с мясом курицы	130 140	4,63	8,4	30,72	354,4	7,12	38/1
	Компот из сухофруктов	180 200	0,96	0	47,6	180	0,8	107
	Хлеб ржаной	30 40	1,19	0,22	6,03	31,32	0	103
Итого за обед			15,38	22,16	112,38	863,62	28,76	
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			40,8	44,4	241,68	1835,52	39,41	