

Меню на 15.04.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,4	6	33,6	218		6.1
	Какао на сгущенном молоке	180	3,72	4,13	25,18	277,65		10.1
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	3,12	6,27	17,28	151,07	0,196	12.2
Второй завтрак	Сок	105	1		19,8	86	4	10.2
Итого за завтрак			15,24	16,4	95,86	732,72	4,196	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	1,36	5,1	7,38	81,15	2,3	1.1
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,2	4,10	11,4	99,1	4,1	2.1
	Голубцы ленивые с мясом кур в соусе	200	16,83	9,55	27,66	285,93	62	3.1
	Компот из изюма и кураги	200	0,795		22,71	111,2	0,4	10.3
	Хлеб ржаной	46	2,6	0,4	19,92	85,6		12.1
Итого за обед			26,365	20,15	89,07	662,98	65,94	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60		10.4
	Хлеб пшеничный	30	2,079	0,65	9,018	73,67	0,196	12.3
	Мармелад	46	0,01		7,94	32	0,2	14.1
Итого за полдник			2,289	0,75	24,018	133,67	0,196	
Итого за день			43,894	37,3	208,948	1529,37	70,332	