

Меню на 18.04.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	9,955	6,28	52,82	341,51	1,5	4.2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0,03	10.4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/6	3,318	3,58	6,84	114,42		12.4
Второй завтрак	Сок	105	2,02		14	57	2	10.16
Итого за завтрак			15,493	9,96	88,66	572,93	3,53	
Обед	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	40	1,096	4,94	2,76	60,5	10,15	1.5
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	5,768	2,33	17,52	176,98	20,6	2.4
	Мясо кур тушеное с овощами	80	14,88	7,19	1,707	154,65	1,4	3.4
	Гарнир из перловой крупы	120	5,2	2,04	27,43	165,81		6.2
	Компот из кураги и лимона	200	0,125		11,26	65,3	2,6	10.28
	Хлеб ржаной	52	1,88	0,28	19,92	85,6		12.1
Итого за обед			28,949	16,78	80,597	708,84	34,75	
Полдник	Кофейный напиток	200	0,045		9	56,1		10.5
	Хлеб пшеничный	31	1,54	0,48	6,68	54,57		12.3
Итого за полдник			1,585	0,48	15,68	110,67		
Итого за день			46,027	27,22	184,937	1392,44	38,28	