

Меню на 24.04.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	6,475	5,98	32,39	236,81	1,5	4.3
	Чай с молоком	200	1,834	1,74	11,42	89,83	0,052	10.18
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	3,12	6,27	17,28	151,07	0,196	12.11
Второй завтрак	Яблоко	80	0,325	0,33	7,48	34,13	8,45	13.5
Итого за завтрак			11,754	14,32	68,57	511,84	10,198	
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	6,29	3,25	15,94	171,19	36,83	2.22
	Лапшевник с мясом кур	180	16,86	4,78	35,11	324,31	1	3.8
	Напиток из апельсинов и лимона	200	0,795		22,71	111,2	0,4	10.21
	Хлеб ржаной	48	2,6	0,4	19,92	85,6		12.1
Итого за обед			26,545	8,43	93,68	692,30	38,23	
Полдник	Кофейный напиток	200	0,045		9	56,1		10.16
	Хлеб пшеничный	34	3,12	6,27	17,28	151,07	0,196	12.3
Итого за полдник			3,165	6,27	26,28	207,17	0,196	
Итого за день			41,464	29,02	188,53	1411,31	48,624	