

Ежедневное меню на 18.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур с/р
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	3.0	4.0	0.6	0.8	18.2	24.3	93.0	124.0	1.0	1.1	270
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.4	3.2	2.03	2.7	11.9	15.9	59.3	79.0	-	-	513
	Батон нарезной	40	40	3,0	3.0	1.2	1.2	20,6	20.6	104.8	104.8	-	-	117
	Сыр порционный	10	15	2.5	3.8	2.5	3.8	3.2	4.8	40.0	60.0	1.0	1.1	106
					<b>10.9</b>	<b>14.0</b>	<b>6.33</b>	<b>8.5</b>	<b>53.9</b>	<b>65.6</b>	<b>297.1</b>	<b>367.8</b>	<b>2.0</b>	<b>2.2</b>
II Завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0.1	0.1	10.1	10.1	46.0	46.0	3,0	3,0	537
	Печенье	-	15	-	11.3	-	1.5	-	11.2	-	62.6	-	-	609
				<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>0.1</b>	<b>1.6</b>	<b>10.1</b>	<b>21.3</b>	<b>46.0</b>	<b>108.6</b>	<b>3.0</b>	<b>3.0</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	180	4.1	4.9	3.6	4.3	16.2	19.4	110.0	131.9	5.3	6.3	145
	Биточки из мяса	50	70	7.9	11.1	9.8	13.7	3.2	4.4	121.9	170.7	-	-	386
	Капуста тушеная	110	130	2.9	3.4	6.4	7.5	10.8	12.7	109.2	129.1	24.3	28.7	428
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0.5	-	-	20.6	27.5	84.0	112.0	0,3	0.36	527
	Хлеб пшеничный	30	40	2.3	3.1	0.2	0.3	14.8	19.7	70.5	94.0	-	-	114
					<b>17.6</b>	<b>23.0</b>	<b>20.0</b>	<b>25.8</b>	<b>65.6</b>	<b>83.7</b>	<b>495.6</b>	<b>637.7</b>	<b>29.9</b>	<b>35.36</b>
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	60	2.9	3.5	2.4	2.9	22.0	26.4	133.3	160.0	-	-	559
	Молоко кипяченое	150	180	4.5	5.4	5.0	6.0	7.4	8.9	78.0	93.6	2.0	2.4	534
				<b>7.4</b>	<b>8.9</b>	<b>7.4</b>	<b>8.9</b>	<b>29.4</b>	<b>35.3</b>	<b>211.3</b>	<b>253.6</b>	<b>2.0</b>	<b>2.4</b>	
Итого:				<b>36.4</b>	<b>57.7</b>	<b>33.8</b>	<b>44.8</b>	<b>159.0</b>	<b>205.9</b>	<b>1050.0</b>	<b>1367.7</b>	<b>36.9</b>	<b>42.96</b>	

