

Ежедневное меню на 20.03.2023г

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
					10.9	14.0	6.33	8.5	53.9	65.6	297.1	367.8	2.0	2.2
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
				0.5	11.8	0.1	1.6	10.1	21.3	46.0	108.6	3.0	3.0	
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
					17.6	23.0	20.0	25.8	65.6	83.7	495.6	637.7	29.9	35.36
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
				7.4	8.9	7.4	8.9	29.4	35.3	211.3	253.6	2.0	2.4	
Итого:				36.4	57.7	33.8	44.8	159.0	205.9	1050.0	1367.7	36.9	42.96	

