

Ежедневное меню на 03.11.2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур с/р 2016
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4.2	5.0	4.1	4.9	11.6	13.9	96.9	116.3	0.6	0.7	171
	Чай с лимоном	150	200	0.08	0.09	-	-	11.4	15.2	45.8	61.0	2.1	2.8	504
	Батон нарезной	30	40	2.3	3.0	1.0	1.2	15.5	20.6	78.6	104.8	-	-	117
	Яйца вареные	20	40	2.6	5.1	2.3	4.6	0.2	0.3	31.5	63.0	-	-	306
				<b>9.18</b>	<b>13.2</b>	<b>7.4</b>	<b>10.7</b>	<b>38.7</b>	<b>50.0</b>	<b>252.8</b>	<b>345.1</b>	<b>2.7</b>	<b>3.5</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	532
	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-пюре из овощей с гренками из пшеничного хлеба	150	180	3.5	4.1	4.2	5.0	10.5	12.6	110.5	132.6	6.2	7.4	167
	Печень по-строгановски	50\20	70\20	4.2	5.4	13.3	17.1	3.1	4.0	148.3	190.6	5.9	7.6	
	Каша гречневая вязкая	110	130	2.1	2.5	0.5	0.6	13.3	15.7	106.0	125.3	-	-	237
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0.5	-	-	20.6	27.5	84.0	112.0	0,3	0.36	527
	Хлеб ржаной	30	40	2.0	2.7	0.4	0,5	10.1	13.4	52.7	70.3	-	-	115
					<b>12.2</b>	<b>15.2</b>	<b>18.4</b>	<b>23.2</b>	<b>57.6</b>	<b>130.8</b>	<b>501.5</b>	<b>630.8</b>	<b>12.4</b>	<b>15.4</b>
Полдник	Пряники	35	50	2.1	3.0	1.7	2.4	26.6	38.0	128.1	183.0	-	-	608
	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>6.6</b>	<b>8.4</b>	<b>6.7</b>	<b>8.4</b>	<b>34.0</b>	<b>46.9</b>	<b>206.1</b>	<b>276.6</b>	<b>2.0</b>	<b>2.4</b>	
Итого				<b>28.48</b>	<b>48.6</b>	<b>32.6</b>	<b>43.9</b>	<b>140.4</b>	<b>249.0</b>	<b>1006.4</b>	<b>1361.1</b>	<b>20.1</b>	<b>24.3</b>	

