

Ежедневное меню на 13.09.2024г.

| 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<br>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> |                     |

