

Ежедневное меню на 20.10.2023г.

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
				9.18	13.2	7.4	10.7	38.7	50.0	252.8	345.1	2.7	3.5	
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
				0.5	11.8	0.1	1.6	10.1	21.3	46.0	108.6	3.0	3.0	
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
					12.2	15.2	18.4	23.2	57.6	130.8	501.5	630.8	12.4	15.4
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
				6.6	8.4	6.7	8.4	34.0	46.9	206.1	276.6	2.0	2.4	
Итого				28.48	48.6	32.6	43.9	140.4	249.0	1006.4	1361.1	20.1	24.3	

