

Ежедневное меню на 10.10.2023г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества, гр | | | | | | Энерг. ценность | | Витамин С | | № рецептур |
|------------|---|-------------|------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | Я | С | Б | | Ж | | У | | Я | С | Я | С | |
| | | | | Я | С | Я | С | Я | С | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная жидкая | 150 | 180 | 2.9 | 3.4 | 9.6 | 11.5 | 28.5 | 34.2 | 106.0 | 154.7 | - | - | 271 |
| | Чай с молоком | 150 | 200 | 1.2 | 1.6 | 1.0 | 1.3 | 11.9 | 15.9 | 72.8 | 97.1 | 0.5 | 0.7 | 506 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2.3 | 2.3 | 0.2 | 0.2 | 14.8 | 14.8 | 70.5 | 70.5 | - | - | 114 |
| | Яйца вареные | 20 | 20 | 2.6 | 2.6 | 2.3 | 2.3 | 0.2 | 0.2 | 31.5 | 31.5 | - | - | 306 |
| | | | | | 9.0 | 9.9 | 13.1 | 15.3 | 55.4 | 65.1 | 280.8 | 353.8 | 0.5 | 0.7 |
| II Завтрак | Свежий фрукт/ Груша | 100 | 225 | 0.4 | 0.9 | 0.3 | 0.7 | 10.3 | 23.2 | 47.0 | 105.8 | 5.0 | 11.3 | 118 |
| | | | | 0.4 | 0.9 | 0.3 | 0.7 | 10.3 | 23.2 | 47.0 | 105.8 | 5.0 | 11.3 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульон со сметаной | 150 | 180 | 5.3 | 6.3 | 3.8 | 4.5 | 5.7 | 6.8 | 108.0 | 129.6 | 14.7 | 17.6 | 147 |
| | Плов из отварной птицы | 160 | 200 | 19.8 | 24.8 | 7.8 | 9.8 | 27.8 | 34.8 | 262.1 | 327.6 | 1.0 | 1.3 | 411 |
| | Икра кабачковая | 15 | 20 | 0.3 | 0.4 | 1.1 | 1.5 | 1.1 | 1.5 | 13.5 | 18.0 | 1.0 | 1.3 | 121 |
| | Компот из кураги | 150 | 200 | 0.9 | 1.2 | - | - | 11.4 | 15.2 | 50.3 | 67.0 | 0.6 | 0.8 | 531 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2.0 | 2.7 | 0.4 | 0,5 | 10.1 | 13.4 | 52.7 | 70.3 | - | - | 115 |
| | | | | | 28.3 | 35.4 | 13.1 | 16.3 | 56.1 | 71.7 | 486.6 | 612.5 | 17.3 | 21.0 |
| Полдник | Морковная запеканка со сгущенным молоком | 110\ | 130\ | | | | | | | | | | | |
| | | 20 | 20 | 5.2 | 6.0 | 2.7 | 3.2 | 18.7 | 21.6 | 119.9 | 138.3 | 4.0 | 4.7 | 267 |
| | Кисель из свежих ягод | 150 | 200 | 1.1 | 1.5 | - | - | 21.8 | 29.0 | 82.8 | 110.4 | - | - | 518 |
| | | | | 6.3 | 7.5 | 2.7 | 3.2 | 40.5 | 50.6 | 202.7 | 248.7 | 4.0 | 4.7 | |
| Итого | | | | 44.0 | 53.7 | 29.2 | 35.5 | 162.3 | 210.6 | 1017.1 | 1320.8 | 26.8 | 37.7 | |