

Ежедневное меню на 21.11.2023г.

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	