

Ежедневное меню на 10.01.2024г.

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						
															Я
Завтрак 11 Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	180	4.7	5.6	5.1	6.1	21.0	25.2	99.6	119.5	0.7	0.8	272	
	Какао с молоком	150	200	2.7	3,6	2.5	3,3	18.8	25.0	68.0	90.7	1.0	1,3	508	
	Батон нарезной	40	40	3,0	3.0	1.2	1.2	20,6	20.6	104.8	104.8	-	-	117	
	Масло сливочное	5	10	-	-	3.6	7.2	0.1	0.2	33.1	66.1	-	-	111	
					10.4	12.2	12.4	17.8	60.6	71.0	305.5	381.1	1.7	2.1	
	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	46.0	46.0	3.0	3.0	537	
	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 картоф. с мясными фрикад-ми с зеленым конс. горошком	150	180	5.0	5.9	3.3	4.0	9.8	11.7	136.4	163.7	6.0	7.2	137	
	Тефтели рыбные в томатном соусе	50\15	70\20	4.7	6.6	2.3	3,2	3.3	4.6	82.9	114.8	0,04	0.05	355	
	Картоф-ое пюре	110	130	3.0	3.5	6.5	7.7	14.2	16.8	123.0	145.6	15.4	18.2	434	
	Компот из изюма	150	200	1.0	1.3	-	-	21.8	29.0	89.6	119.5	-	-	531	
	Хлеб ржаной	30	40	2.0	2.7	0.4	0,5	10.1	13.4	52.7	70.3	-	-	115	
				15.7	20.0	12.5	15.4	59.2	75.5	484.6	613.9	21.44	25.45		
Полдник	Запеканка творож со сгущ.молоком	110\20	130\20	10.6	12.3	13.1	15.1	10.4	12.0	164.0	189.2	0.3	0.4	319	
	Чай с сахаром	150	200	0.2	0.3	-	-	10.5	14.0	42.0	56.0	-	-	502	
				10.8	12.6	13.1	15.1	20.9	26.0	206.0	245.2	0.3	0.4		
Итого				37.4	56.6	38.1	49.9	150.7	193.8	1042.1	1348.8	26.44	30.95		