

Ежедневное меню на 22.03.2023г.

| 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 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 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 | | |