

Ежедневное меню на 28.09.2023г.

При ем пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецеп тур
		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
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.4	3.2	2.03	2.7	11.9	15.9	59.3	79.0	-	-	513
	Хлеб пшеничный	40	40	3.1	3.1	0.3	0.3	19.7	19.7	94.0	94.0	-	-	114
	Сыр порционный	10	15	2.5	3.8	2.5	3.8	3.2	4.8	40.0	60.0	1.0	1.1	106
				12.2	15.1	8.93	11.7	46.4	54.3	290.2	349.3	1.6	1.8	
II Завтрак	Свежий фрукт/Банан	110	110	1.7	1.7	0.6	0.6	23.1	23.1	105.6	105.6	11.0	11.0	118
				1.7	1.7	0.6	0.6	23.1	23.1	105.6	105.6	11.0	11.0	
Обед	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	150	180	12.6	15.1	3.2	3.8	4.8	5.8	102.3	122.8	1.1	1.3	139
	Голубцы ленивые	160	200	10.4	13.0	20.0	25.0	13.8	17.2	262.2	327.8	15.7	19.6	377
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,53	0,7	0.25	0,3	17.1	22.8	72.8	97.3	52.5	70.0	538
	Хлеб ржаной	30	40	2.0	2.7	0.4	0,5	10.1	13.4	52.7	70.3	-	-	115
				25.53	31.5	23.85	29.6	45.8	59.2	490.0	618.2	69.3	90.9	
Полдник	Булочка «Дорожная»	50	60	4.2	5.0	1.1	1.3	27.3	32.8	138.0	165.6	-	-	584
	Йогурт	150	200	8.3	11.0	5.3	7.1	14.2	18.9	76.5	102.0	1.0	1.3	536
				12.5	16.0	6.4	8.4	41.5	51.7	214.5	267.6	1.0	1.3	
Итого				51.93	64.3	39.78	50.3	156.8	188.3	1100.3	1340.7	82.9	105.0	