

Ежедневное меню на 29.09.2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ реце птур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	180	3.8	4.5	2.1	2.5	18.0	21.6	105.4	126.5	1.0	1.2	268
	Чай с лимоном	150	200	0.08	0.09	-	-	11.4	15.2	45.8	61.0	2.1	2.8	504
	Батон нарезной	30	40	2.3	3.0	1.0	1.2	15.5	20.6	78.6	104.8	-	-	117
	Яйца вареные	20	40	2.6	5.1	2.3	4.6	0.2	0.3	31.5	63.0	-	-	306
					8.78	12.69	7.9	8.3	45.1	57.7	261.3	355.3	3.1	4.0
II Завтрак	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 картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	180	8.3	9.9	2.1	2.5	15.2	18.2	112.8	135.4	-	-	152
	Рагу из птицы	160	200	12.6	15.8	13.2	16.5	14.5	19.3	226.7	283.4	9.5	11.9	412
	Сельдь м\с с луком	-	25	-	3.8	-	2.78	-	26.2	-	33.0	-	0.47	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0.5	-	-	20.6	27.5	84.0	112.0	0,3	0.36	527
	Хлеб ржаной	30	40	2.0	2.7	0.4	0,5	10.1	13.4	52.7	70.3	-	-	115
				23.3	32.7	15.7	22.3	60.4	104.6	476.2	634.1	9.8	12.73	
Полдни к	Вафли	35	50	1.0	1.4	1.2	1.7	27.0	38.7	122.5	175.0	-	-	607
	Молоко кипяченное	150	180	4.5	5.4	5.0	6.0	7.4	8.9	78.0	93.6	2.0	2.3	534
				5.5	6.8	6.2	7.7	34.4	47.6	200.5	268.6	2.0	2.3	
Итого				38.08	63.99	29.9	39.9	150.0	231.2	984.0	1366.6	17.9	22.03	