

Ежедневное меню на 04.09.2023г.

Прием 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	Каша гречневая молочная жидкая	150	180	5.0	5.9	3.0	3.6	18.5	22.1	101.2	145.3	0.7	0.8	254
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.4	3.2	2.03	2.7	11.9	15.9	59.3	79.0	-	-	513
	Батон нарезной	40	40	3,0	3.0	1.2	1.2	20,6	20.6	104.8	104.8	-	-	117
	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
				12.9	15.9	8.73	11.3	54.2	63.4	305.3	389.1	1.7	1.9	
11 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 мясными фрикаделькам	150	180	4.8	5.8	2.5	3.0	9.2	11.1	130.4	156.5	7.4	8.9	154
	Котлета мясная	50	70	7.9	11.1	9.8	13.7	3.2	4.4	121.9	170.7	-	-	386
	Макаронные изделия отварные	110	130	5.4	6.5	0.6	0.7	30.0	36.0	106.3	125.6	0.01	0.01	297
	Кисель из свежих плодов	150	200	1.1	1.5	-	-	21.8	29.0	82.8	110.4	-	-	518
	Хлеб ржаной	30	40	2.0	2.7	0.4	0,5	10.1	13.4	52.7	70.3	-	-	115
				21.2	27.6	13.3	17.9	74.3	93.9	494.1	633.5	7.41	8.91	
Полдни к	Булочка »Домашняя»	50	60	4.5	5.4	2.5	3.0	29.5	35.4	129.8	155.8	-	-	583
	Ряженка	150	200	4.5	7.2	9.0	12.0	6.2	8.3	75.0	100.0	1.1	1,3	536
				9.0	12.6	11.5	15.0	35.7	43.7	204.8	255.8	1.1	1.3	
Итого				43.6	67.9	33.6 3	45.8	174.3	222.3	1050.2	1387.0	13.2 1	15.11	