

Ежедневное меню на 17.06.2024г.

| 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            |                 |               |              |              |            |
|               |   |             |     |                      |             |             |             |              |              |                 |               |              |              |            |
| 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        |
|               |   |             |     |                      | <b>12.9</b> | <b>15.9</b> | <b>8.73</b> | <b>11.3</b>  | <b>54.2</b>  | <b>63.4</b>     | <b>305.3</b>  | <b>389.1</b> | <b>1.7</b>   | <b>1.9</b> |
| 11<br>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        |
|               |   |             |     | <b>0.5</b>           | <b>11.8</b> | <b>0.1</b>  | <b>1.6</b>  | <b>10.1</b>  | <b>21.3</b>  | <b>46.0</b>     | <b>108.6</b>  | <b>3.0</b>   | <b>3.0</b>   |            |
| 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        |
|               |   |             |     | <b>21.2</b>          | <b>27.6</b> | <b>13.3</b> | <b>17.9</b> | <b>74.3</b>  | <b>93.9</b>  | <b>494.1</b>    | <b>633.5</b>  | <b>7.41</b>  | <b>8.91</b>  |            |
| Полдни<br>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        |
|               |   |             |     | <b>9.0</b>           | <b>12.6</b> | <b>11.5</b> | <b>15.0</b> | <b>35.7</b>  | <b>43.7</b>  | <b>204.8</b>    | <b>255.8</b>  | <b>1.1</b>   | <b>1.3</b>   |            |
|               | Итого                                   |             |     | <b>43.6</b>          | <b>67.9</b> | <b>33.6</b> | <b>45.8</b> | <b>174.3</b> | <b>222.3</b> | <b>1050.2</b>   | <b>1387.0</b> | <b>13.2</b>  | <b>15.11</b> |            |
|               |   |             |     |                      |             | <b>3</b>    |             |              |              |                 |               | <b>1</b>     |              |            |