

Ежедневное меню на 10.09.2024г.

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 «Дружба» молочная жидкая	150	180	5.6	6.0	8.3	10.0	31.4	37.7	96.3	115.6	0.1	0.12	266
	Чай с молоком	150	200	1.2	1.6	1.0	1.3	11.9	15.9	72.8	97.1	0.5	0.7	506
	Хлеб пшеничный	30	40	2.3	3.1	0.2	0.3	14.8	19.7	70.5	94.0	-	-	114
	Яйца вареные	20	40	2.6	5.1	2.3	4.6	0.2	0.3	31.5	63.0	-	-	306
					11.7	15.8	11.8	16.2	58.3	73.6	271.1	369.7	0.6	0.82
2 Завтрак	Свежий фрукт/ Яблоко	100	225	0.04	0.09	0.04	0.09	9.8	22.1	47.0	105.8	10.0	22.5	118
				0.04	0.09	0.04	0.09	9.8	22.1	47.0	105.8	10.0	22.5	
Обед	Суп-лапша домашняя курином бульоне	150	180	10.5	12.6	8.9	10.6	7.5	9.0	151.5	181.8	0.2	0.3	162
	Гуляш из птицы	50	70	7.6	10.6	3.0	4.1	1.0	1.4	61.0	85.3	2.4	3.3	
	Картофельное пюре	110	130	3.0	3.5	6.5	7.7	14.2	16.8	123.2	145.6	3.7	4.4	434
	Икра кабачковая	20	20	0.4	0.4	1.8	1.8	1.5	1.5	23.8	23.8	1.4	1.4	121
	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
					24.03	30.5	20.9	25.0	51.4	64.9	485.0	604.1	60.2	79.4
Полдник	«Гребешки» из дрожжевого теста	50	60	2.9	3.5	2.4	2.9	22.0	26.4	133.3	160.0	-	-	592
	Сок	150	200	0.8	1.0	0.2	0.3	15.2	20.2	69.0	92.0	4.5	6.0	537
				3.7	4.5	2.6	3.2	37.2	46.6	202.3	252.0	4.5	6.0	
Итого				39.47	50.7	35.3	^{44.4} 9	156.7	207.2	1005.	1331.	75.3	108.7	2