

Ежедневное меню на 11.09.2024г.

| Прием пищи    | Наименование блюда                       | Выход блюда |        | Пищевые вещества, гр |             |             |             |              |             | Энерг. ценность |              | Витамин С   |            | № рецепт ур |
|---------------|--|-------------|--------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------|-------------|
|               |  | Я           | С      | Б                    |             | Ж           |             | У            |             | Я               | С            | Я           | С          |             |
|               |  |             |        | Я                    | С           | Я           | С           | Я            | С           |                 |              |             |            |             |
|               |  | Я           | С      | Я                    | С           | Я           | С           | Я            | С           |                 |              |             |            |             |
| Завтрак       | Каша ячневая молочная жидкая             | 150         | 180    | 3.0                  | 3.6         | 1.7         | 2.0         | 13.7         | 16.4        | 82.1            | 98.5         | 1.07        | 1.3        | 261         |
|               | Какао с молоком                          | 150         | 200    | 2.7                  | 3,6         | 2.5         | 3,3         | 18.8         | 25.0        | 68.0            | 90.7         | 1.0         | 1,3        | 508         |
|               | Батон нарезной                           | 40          | 40     | 3,0                  | 3.0         | 1.2         | 1.2         | 20,6         | 20.6        | 104.8           | 104.8        | -           | -          | 117         |
|               | Масло сливочное                          | 5           | 10     | -                    | -           | 3.6         | 7.2         | 0.1          | 0.2         | 33.1            | 66.1         | -           | -          | 111         |
|               |  |             |        | <b>8.7</b>           | <b>10.2</b> | <b>9.0</b>  | <b>13.7</b> | <b>53.2</b>  | <b>62.2</b> | <b>288.0</b>    | <b>360.1</b> | <b>2.07</b> | <b>2.6</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        | 532         |
|               | 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 с рыбными консервами                 | 150         | 180    | 2.9                  | 3.4         | 2.3         | 2.7         | 5.1          | 6.1         | 101.9           | 122.3        | 1.7         | 2.0        | 159         |
|               | Тефтели мясные в молочном соусе          | 50/15       | 70/20  | 5.5                  | 7.7         | 5.9         | 8.2         | 6.8          | 9.4         | 122.5           | 169.6        | 1.4         | 1.9        | 393         |
|               | Рис отварной                             | 110         | 130    | 2.4                  | 2.9         | 0.6         | 0.7         | 27.4         | 32.3        | 127.6           | 150.8        | -           | -          | 419         |
|               | Компот из изюма                          | 150         | 200    | 1.0                  | 1.3         | -           | -           | 21.8         | 29.0        | 89.6            | 119.5        | -           | -          | 531         |
|               | Хлеб ржаной                              | 30          | 40     | 2.0                  | 2.7         | 0.4         | 0,5         | 10.02        | 13.4        | 52.7            | 70.3         | -           | -          | 115         |
|               |  |             |        | <b>13.8</b>          | <b>18.0</b> | <b>9.2</b>  | <b>12.1</b> | <b>71.12</b> | <b>90.2</b> | <b>494.3</b>    | <b>632.5</b> | <b>3.1</b>  | <b>3.9</b> |             |
| Полдни<br>к   | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 110\20      | 130\20 | 10.6                 | 12.3        | 13.1        | 15.1        | 10.4         | 12.0        | 164.0           | 189.2        | 0.3         | 0.4        | 319         |
|               | Чай с сахаром                            | 150         | 200    | 0.2                  | 0.3         | -           | -           | 10.5         | 14.0        | 42.0            | 56.0         | -           | -          | 502         |
|               |  |             |        | <b>10.8</b>          | <b>12.6</b> | <b>13.1</b> | <b>15.1</b> | <b>20.9</b>  | <b>26.0</b> | <b>206.0</b>    | <b>245.2</b> | <b>0.3</b>  | <b>0.4</b> |             |

|       |  |  |             |             |             |             |              |              |                    |                    |             |            |  |
|-------|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------|--------------------|-------------|------------|--|
| Итого |  |  | <b>33.8</b> | <b>52.6</b> | <b>31.4</b> | <b>42.5</b> | <b>155.3</b> | <b>199.7</b> | <b>1034.<br/>3</b> | <b>1346.<br/>4</b> | <b>8.47</b> | <b>9.9</b> |  |
|-------|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------|--------------------|-------------|------------|--|