

Ежедневное меню на 19.06.2024г.

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 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>	
Полдник	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. 3</b>	<b>1346. 4</b>	<b>8.47</b>	<b>9.9</b>	
-------	--	--	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------------	--------------------	-------------	------------	--