

Ежедневное меню на 22.05.2024г.

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
				8.7	10.2	9.0	13.7	53.2	62.2	288.0	360.1	2.07	2.6	
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
				0.5	11.8	0.1	1.6	10.1	21.3	46.0	108.6	3.0	3.0	
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
				13.8	18.0	9.2	12.1	71.12	90.2	494.3	632.5	3.1	3.9	
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
				10.8	12.6	13.1	15.1	20.9	26.0	206.0	245.2	0.3	0.4	

Итого			33.8	52.6	31.4	42.5	155.3	199.7	1034. 3	1346. 4	8.47	9.9	
-------	--	--	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------------	--------------------	-------------	------------	--