

Ежедневное меню на 28.03.2024.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецепту р
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	180	5.1	6.1	5.9	7.0	20.0	23.9	103.6	124.3	0.7	0.8	273
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.4	3.2	2.03	2.7	11.9	15.9	59.3	79.0	-	-	513
	Хлеб пшеничный	40	40	3.1	3.1	0.3	0.3	19.7	19.7	94.0	94.0	-	-	114
	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>13.1</b>	<b>16.2</b>	<b>10.7</b>	<b>13.8</b>	<b>54.8</b>	<b>64.3</b>	<b>296.9</b>	<b>357.3</b>	<b>1.7</b>	<b>1.9</b>
II Завтрак	Свежий фрукт/Банан	110	110	1.7	1.7	0.6	0.6	23.1	23.1	105.6	105.6	11.0	11.0	118
				<b>1.7</b>	<b>1.7</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>23.1</b>	<b>23.1</b>	<b>105.6</b>	<b>105.6</b>	<b>11.0</b>	<b>11.0</b>	
Обед	Борщ со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	180	8.1	9.7	2.4	2.9	8.1	9.7	138.2	165.8	14.7	17.7	133
	Гуляш	50\20	70\20	10.1	13.0	6.5	8.4	1.8	2.3	155.8	200.3	0.6	0.7	373
	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
	Компот из кураги	150	200	0.9	1.2	-	-	11.4	15.2	50.3	67.0	0.6	0.8	531
	Хлеб ржаной	30	40	2.0	2.7	0.4	0.5	10.02	13.4	52.7	70.3	-	-	115
					<b>26.5</b>	<b>33.2</b>	<b>9.9</b>	<b>12.5</b>	<b>61.32</b>	<b>76.6</b>	<b>503.3</b>	<b>629.0</b>	<b>15.91</b>	<b>19.21</b>
Полдник	Пирожки с картофелем с луком	50	60	2.1	2.5	6.5	7.8	12.8	15.4	117.5	142.0	0.8	1.4	562
	Кисель из свежих ягод	150	200	1.1	1.5	-	-	21.8	29.0	82.8	110.4	-	-	518
				<b>3.2</b>	<b>4.0</b>	<b>6.5</b>	<b>7.8</b>	<b>34.6</b>	<b>63.61</b>	<b>200.3</b>	<b>252.4</b>	<b>0.8</b>	<b>1.4</b>	
Итого				<b>44.5</b>	<b>55.1</b>	<b>27.7</b>	<b>34.7</b>	<b>173.8</b>	<b>227.6</b>	<b>1106.1</b>	<b>1344.3</b>	<b>29.4</b>	<b>33.51</b>	
								<b>2</b>	<b>1</b>					