

Меню

26 апреля 2022 года

| ВПрисем пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Если 10,5 | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Вита мин С | Выход блюда | Сад 10,5 | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамин С | |
|---------------------|---|-----------------------------|-----------|-------------|-----------|--|------------------|----------------|-----------|-------------|-----------|--|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак 1 | Каша молочная дисовая | 150 | 3,6 | 5,5 | 19,9 | 144,1 | 0,4 | 200 | 5,67 | 7,3 | 26,5 | 192 | 0,5 | |
| | Какао на молоке | 150 | 4,4 | 3,7 | 16,1 | 115,9 | 0,7 | 200 | 5,8 | 4,9 | 21,4 | 154,5 | 0,8 | |
| | Бутерброд с маслом сыром | 30/7/8 | 4,6 | 3,2 | 15,1 | 107,4 | 0,1 | 30/7/8 | 4,6 | 4,6 | 3,2 | 15,1 | 0,1 | |
| Итого за завтрак | | | 12,6 | 12,4 | 51,1 | 367,4 | | | 16,07 | 16,8 | 67,9 | 361 | | |
| Завтрак 2 | Сок пакетированный | 100 | 0,54 | 0 | 10,1 | 42,2 | 3,6 | 100 | 0,54 | 0 | 10,1 | 42,2 | 3,6 | |
| Обед | Салат из зел. горошка | 40 | 0,56 | 2 | 3,6 | 34,9 | 12,9 | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,4 | 52,4 | 13,1 | |
| | Суп гороховый на мясном бульоне со шницель мясной | 150 | 4,7 | 3,2 | 19,3 | 123,9 | 2,7 | 200 | 6,2 | 4,2 | 25,7 | 165,2 | 3,1 | |
| | Картофельное пюре | 120 | 3,3 | 5,2 | 21,6 | 146,5 | 10,4 | 150 | 4,1 | 6,4 | 27 | 183,5 | 10,4 | |
| | Компот из с/фруктов | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0,35 | 200 | 0 | 0 | 15,4 | 62 | 0,05 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 20 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | |
| | Итого за полдник | | | 20,3 | 19,5 | 89,4 | 614,1 | | | 30,46 | 28,74 | 114,6 | 798 | |
| | Полдник | Пворожная запеканка Джем | 90 20 | 16,3 0,4 | 10,5 0 | 21,8 0,8 | 250,8 11,8 | 4,2 0,56 | 100 20 | 22,8 0,4 | 15,6 0 | 22,2 0,8 | 321 11,8 | 4,8 0,56 |
| Итого за полдник | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,08 | 11,25 | 45 | 0,02 | 200 | 0,18 | 0,09 | 15 | 60 | 0,03 | |
| Итого за день | | | 40,2 | 45,3 | 198 | 1320 | | | 52,8 | 56,2 | 243 | 1720 | | |

