

Меню 07 ноября 2023 г. (неделя 2, день 7)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная вязкая пшеничная	150	5,8	7,7	38,9	249,0	182	200	7,8	10,0	52,0	332,0	182	
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416	
	Булочка с маслом	25/5/6	3,4	6,16	11,08	113,04	3	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3	
Итого за завтрак			10,4	13,26	57,28	475,1			15,98	21,98	89,1	615,3		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2		
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,48	1,8	3,3	31,2	47	50	0,8	3	5,5	52	47	
	Рассольник-ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	1,2	3,6	12,3	81,7	82	200	1,6	4,0	16,4	109,0	82	
	Компота рубленая из птицы	50	8,1	12,1	7,8	173,0	327	70	11,34	16,94	10,92	242,20	327	
	Картофель тушеный с овощами	110	2,42	8,36	20,9	168,0	312	130	2,86	9,88	24,7	198,9	312	
	Компот из сушеного	150	0,06	0	16,4	65,7	394	180	0,07	0	19,6	78,8	394	
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25		30	2,43	0,39	13,08	66,3		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3		40	2,64	0,48	18,12	72,4		
	Итого за обед			16,26	26,54	85,2	629,15			21,74	34,69	108,32	819,6	
	Полдник	Пuding из творога с рисом	130	21,6	14,0	22,8	303,0	456	150	22,1	14,66	28,89	336,0	456
		Каша (соев.)	20	0,08	0	2,25	9,53		30	1,22	0	3,38	14,3	
Итого за полдник	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411	200	0,09	0	14,6	58,5	411	
Итого за день			48,96	53,8	190,07	1508,74			61,67	71,33	254,39	1885,9		