

Меню 09 ноября 2023 г. (неделя 2, день 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур																						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У																								
Завтрак 1	Каша молочная вязкая из гречневой крупы	150	6,2	8,4	37,7	252,2	182	200	8,2	11,2	50,9	336,0	182																						
														150	2,8	2,4	20,0	113,1	416	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416										
																										Какао с молоком	25/5/6	3,4	6,16	11,08	3	30/7/10	4,8	9,1	13,1
Итого за завтрак			12,4	16,96	68,78	478,34			15,88	23,18	88,0	619,3																							
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2																							
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,8	3,3	31,2	63	50	0,8	2,45	5,5	47,5	63																						
														150	1,4	1,68	14,6	79,3	200	1,8	2,24	19,5	105,8	63											
																									Суп картофельный с крупой (пшено) на мяском бульоне со сметаной										
																									Комплекта рыбная	50	7,1	1,4	4,3	57,9	271	70	9,94	1,96	6,02
Картофельное пюре	110	2,64	4,95	17,38	124,3	337	130	3,12	11,44	22,35	204,88	337																							
	Компот из с/фруктов	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			15,68	15,24	82,01	467,95			20,8	18,96	104,17	656,68																							
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,15	202,0	226	80	9,22	6,48	29,18	230,0	226																						
														Чай с сахаром	170	0,08	-	12,44	49,76	411	200	0,09	0	14,6	58,5	411									
Итого за полдник			9,3	5,48	41,59	251,76			9,31	6,48	43,78	288,5																							
Итого за день			37,92	37,68	202,48	1240,25			46,53	48,62	246,05	1606,68																							

