

Меню 26 декабря 2023 г. (неделя 1, день 2)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ясн (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Ясн (10,5 ч.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак 1	Запеканка из творога	120	15,4	4,55	22,9	194,25	251	130	17,6	5,2	26,2	210,4	251
	Джем	20	0,4	0	0,8	11,8		30	0,6	0	1,2	17,7	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	Булочка с маслом	25/5/6	3,04	6,16	11,08	113,04	3	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
Итого за завтрак			21,52	12,72	55,93	432,89			26,2	16,7	66,0	512,3	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из соевых стручков с грибом	30	0,27	1,5	1,29	19,8	21	50	0,45	2,5	2,15	33,0	21
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной	150	3,0	3,2	14,3	98,2	87	200	4,0	4,28	19,0	131,0	87
	Биточка куриная	50	7,7	7,9	11,2	147	327	70	10,8	11,06	15,7	205,8	327
	Картофель тушеный в молоке	110	2,64	4,95	17,38	124	337	130	3,12	5,85	20,54	146,5	337
Итого за обед	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			17,67	18,23	85,07	564,25			23,51	25,56	108,19	733,8	
Полдник	Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,32	4,34	39,48	218,4	456	80	6,08	4,96	45,12	249,06	456
	Кисель-молочный напиток	150	4,76	5,44	6,97	96,05	420	180	5,6	6,4	8,2	113,0	420
Итого за полдник			10,08	9,78	46,45	314,45			11,68	11,36	53,32	362,06	
Итого за день			49,81	40,73	197,55	1353,79			61,93	52,62	237,61	1650,36	