

Меню 31 января 2024 г. (неделя 2. день 8)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Если (10,5 ч.)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Сред (10,5 ч.)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная вязкая геркулесовая	150	6,7	11,9	45,3	315,8	182	200	8,9	15,9	60,4	421,0	182		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414		
	Бутерброд с маслом	15/5/6	2,6	6,05	6,7	81,6	1	20/7/10	3,9	8,9	8,8	116,2	1		
Итого за завтрак			11,98	19,96	73,15	511,2			16,0	27,1	94,7	673,8			
Завтрак 2	Сок пастеризованный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2			
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,4	1,8	3	27,6	52	50	0,6	3,09	3,89	46,05	52		
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63	200	1,4	3,9	12,1	89,8	83		
	Кнепи из кур с рисом	160	7,1	10,7	3,6	140,0	327	200	9,9	1,5	5,1	196,0	327		
	Картофель тушеный с овощами/гороховое пюре	110	2,42	8,36	20,9	168	312	130	11,06	4,5	36	229	306		
	Соус сметанный с томатом	20	0,06	0	16,4	65,7	373	30	0,07	0	19,6	78,8	373		
	Компот из с/фруктов	150	1,62	0,32	10,9	44,2	394	180	0,07	0	19,6	78,8	394		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	13,6	54,3		20	1,62	0,26	8,72	44,2			
	Хлеб ржаной	30	14,58	24,44	77,5	567,1		40	2,64	0,48	18,12	72,4			
			5,18	5,32	7,0	96,6			27,29	13,73	103,53	756,25			
Полдник	Рыба запеченная в молочн. соусе	70	1,21	0,19	6,54	33,15	265	80	5,92	6,08	8,0	110,4	265		
	Хлеб пшеничный	15	0,08	0	12,44	49,76		20	1,62	0,26	8,72	44,2			
Итого за полдник	Чай с сахаром	170	6,47	5,51	25,98	179,51	411	200	0,09	0	14,6	58,5	411		
			33,57	49,91	186,73	1300,01			7,63	6,34	31,32	213,1			
Итого за день			36,28	49,18	198,4	1368,11			51,46	47,17	239,65	1685,35			