

Меню на 29.03.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептур ы
День 2			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная жидкая	200,00	7,26	9,48	23,49	206,79	1,35	47
	Чай сладкий с лимоном	180,00	0,10		15,20	61,00	2,8	92
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Фрукты(яблоко)	60	0,40	0,30	10,30	47,00	5	83
Обед	Салат из отварной свеклы	50,00	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75	57
	Суп картофельный на курином бульоне	200,00	5,94	4,86	23,91	163,64	16,73	2
	Бефстроганов из кур	70,00	16,73	15,78	4,25	225,82	0,48	30
	Рис отварной	125,00	3,41	6,33	28,09	183,13	0	21
	Компот из сухофруктов	180,00	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
	Хлеб ржаной	40,00	30,40	0,06	15,36	80,04	0	77
Полдник	Сырники их творога	100,00	21,38	14,52	26,58	322,08	0,057	68
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180,00	1,40	0,00	30,04	120,50	5,4	94
Ужин	Жаркое по- домашнему	180,00	20,80	21,84	22,43	357,84	8,17	29
	Кофейный напиток	180	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7	89
	Хлеб пшеничный	30,00	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Итого за второй день			120,71	85,50	287,96	2134,70	55,19	

