

Меню на 30.03.2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
День 3			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	1,28	48
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	30,04	120,50	5,4	91
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
2-ой завтрак	Яблоко	50	1,50	0,50	21,00	96,00	10	83
Обед	Салат "Витаминный"	60	0,66	6,06	6,36	82,80	9,24	58
	Свекольник со сметаной	200 5	16,7 0	8,91	19,74	229,26	22,1	3
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	4,23	31,31	183,00	34,64	22
	Биточек из мяса курицы	70	15,1 7	11,3 9	7,76	202,48	0,96	31
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Полдник	Молоко кипяченое	160	4,58	3,98	7,58	84,67	2,25	98
	Бутерброд с джемом (повидло)	30 8	2,32	0,24	20,08	92,00	0,01	78
Ужин	Капуста тушеная с овощами	120	5,82	5,64	26,31	179,10	0	24
	Чай с сахаром	200	5,8	5	9,6	106	2,6	95
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Итого за третий день			70,5 4	56,6 7	290,0 3	1971,84	88,88	