

Меню на 19.07.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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	0,00	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	Яблоко	80	0,40	0,30	10,30	47,00	5	83
Обед	Салат из отварной свеклы	60,00	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75	57
	Щи из морской капусты на к/б со сметаной	200 2	5,94	4,86	23,91	163,64	16,73	2
	Бефстроганов из кур	80,00	16,73	15,78	4,25	225,82	0,48	30
	Рис отварной	120,00	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 из творога	120,00	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	91
Ужин	Жаркое 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	94,84

