

Меню на 22.09.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
День 14			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	49
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,20	3,00	22,50	129,60	1,2	90
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Фрукты(яблоко)	90	1,50	0,50	21,00	96,00	10	83
Обед	Щи из морской капусты со сметаной на к/б	200 5	3,68	7,07	8,58	118,00	19,41	14
	Гуляш из куриного мяса	80	15,56	18,72	4,77	258,24	0,8	42
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,82	5,64	26,31	179,10	0	24
	Компот из сухофруктов(курага)	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	180,00	2,90	2,40	14,30	71,10	1,2	89/1
	Печенье	50	6,45	4,53	19,64	146,16	0,11	79
Ужин	Капуста тушеная с мясом кур	180	24,08	13,99	26,21	326,72	29,7	37
	Чай с сахаром	180	3,20	3,00	22,50	129,60	1,2	90
	Хлеб ржаной	20,00	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Итого за четырнадцатый день			83,02	72,38	171,63	2063,52	89,9	