

Меню на 26.12.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецепт уры
День 16			Б	Ж	У			
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	17,95	27
	Кофейный напиток	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0	88
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Апельсин	95	0,57	0,11	18,34	77,00	28	82
Обед	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200 5	3,10	2,07	16,90	117,86	9,06	16
	Тефтели куриные с перловой кашей	70 120	14,39	14,07	11,02	226,96	8,72	44
	Чай с сахаром	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	Кисломолочный продукт(кефир)	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,19	84
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Ужин	Каша пшенная молочная	200	5,85	5,81	19,99	155,00	1	50
	Сок	160	2,90	2,40	14,30	71,10	1,2	89/1
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Итого за шестнадцатый день			46,98	46,33	211,79	1461,88	70,72	