

Меню на 12.01.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
День 4			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный с маслом	85,00	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	96
	Какао с молоком	180,00	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	Яблоко	100	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
Обед	Салат из свеклы	60	0,70	3,05	8,38	63,00	27,83	59
	Суп сборно-овощной на курином бульоне со сметаной	200 5	4,97	6,19	21,30	152,84	9	4
	Тефтели куриные с перловой кашей	70 120	26,60	19,20	25,77	371,75	8,72	31
	Компот из сухофруктов	180,00	0,15	0,01	24,43	96,00	6,4	86
	Хлеб ржаной	40,00	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Полдник	Рыба тушеная с овощами	110	5,85	5,81	19,99	155,00	1	50
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54	0	88
	Хлеб пшеничный	30,00	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Ужин	Каша овсяная молочная	200	4,78	3,91	22,92	145,99	0	25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	89/1
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Итого за четвертый день			66,16	59,83	242,61	1728,39	46,04	

