

Меню на 19.01.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Вита мин С	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,00	8,20	30,30	215,00	0,22	52
	Кофейный напиток	180	3,60	3,60	18,69	119,70	144	89
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10	83
Обед	Салат из капусты с зеленым горошком	65,00	0,36	0,05	0,77	5,85	2,25	63
	Суп гороховый с гречками на к/б	200 20	5,94	4,86	23,91	163,64	16,73	9
	Бефстроганов из кур с картофельным пюре	80 150	24,08	13,99	26,21	326,72	29,7	37
	Компот из сухофруктов(курага)	180	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
	Хлеб ржаной	30	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Полдник	Чай	160	5,00	4,50	27,50	139,10	2,6	94
	Рыбные биточки	70,00	4,50	7,08	44,94	250,20	0	80
	Хлеб пшеничный	30	2,3	4,36	14,62	108	0	75/1
Ужин	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180,00	1,4	0	30,04	120,5	5,4	91
	Хлеб пшеничный	30,00	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Итого за девятый день			69,84	56,81	305,94	2086,96	232,3	