

Меню на 23.01.2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Вермишель отварная с маслом, сахаром	110/130	7,4	6	33,6	218		6.1
	Кофейный напиток сгущенным молоком	180/200	4,725	5,2	16,61	150,7	1,43	10.12
	Хлеб пшеничный сливочным маслом	30/5 40/7	3,08	6,27	17,28	151,07		12.2
Второй завтрак	Сок	120/140	2,02		14	57	2	10.2
Итого за завтрак			17,225	17,47	81,49	576,77	3,43	
Обед	Салат из свеклы и моркови	60/90	0,484	1,01	3,22	47,62	4,4	1.17
	Щи из морской капусты с яйцом и сметаной на курином бульоне	180/200	6,64	3,81	15,43	131,98	15,83	2.16
	Плов с мясом кур	160/180	14,96	10	19,49	247,71	16,23	3.15
	Компот сухофруктов	180/200	0,57		17,63	95,48	0,03	10.9
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0	12.1
Итого за обед			24,534	15,10	75,69	608,39	36,49	
Полдник	Салат картофельный с зеленым горошком и яйцом	90/100	2,51	3,49	15,32	99,85	4,75	1.10
	Хлеб ржаной	20/27	0,94	0,14	9,96	42,8		12.1
	Чай с сахаром	180/200	0,3		19,1	42,76	2,83	10.8
	Хлеб пшеничный	30/43	1,54	0,48	6,68	54,57		12.3
Итого за полдник			5,29	4,11	51,06	239,98	7,58	
Итого за день			47,049	36,68	208,24	1425,14	47,5	

