

Меню на 31.01.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
День 14			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	49
	Чай с сахаром	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(апельсин)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10	83
	Салат из моркови с изюмом	60	0,35	0,00	1,40	7,00	25	67
Обед	Щи из морской капусты со сметаной с отварным яйцом на к/б	200 4	3,68	7,07	8,58	118,00	19,41	14
	Бефстроганов из куриного мяса	80	15,56	18,72	4,77	258,24	0,8	42
	Каша перловая рассыпчатая	120	5,82	5,64	26,31	179,10	0	24
	Компот из лимонов	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	Сырники со сгущенным молоком	110 20	2,90	2,40	14,30	71,10	1,2	89/1
	Кофейный напиток с молоком	180	6,45	4,53	19,64	146,16	0,11	79
Ужин	Отварные рожки с маслом	130	24,08	13,99	26,21	326,72	29,7	37
	Компот из сухофруктов	180	3,20	3,00	22,50	129,60	1,2	90
	Хлеб пшеничный	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	