

Меню на 29.08.2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Крупенник с киселем	100/20	8,0	8,0	54,4	364,4	1,23	86
	Чай сладкий с сахаром и лимоном	200/5	0	0	24,56	88,15	8,32	116
	Хлеб пшеничный со слив. маслом	30/5	0,81	1,53	5,12	39,4	0	100
2-ой Завтрак	Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,2	3,5	129
Итого за завтрак			9,09	9,74	91,3	522,6	13,1	
Обед	Суп из рыбной консервы	200	20,36	5,2	33,3	668	16,06	5
	Развернутые голубцы	140	8,1	6,23	5,87	111,5	12,2	35
	Компот из сухофруктов	200	0,96	0	47,6	180	0,8	107
	Хлеб ржаной	40	1,1	0,2	5,36	27,84	0	103
Итого за обед			30,52	11,63	92,83	987,34	29,1	
Полдник	Ряженка с сахаром	130	5,7	6,24	7,8	215,1	1,37	122
	Хлеб пшеничный	30	0,7	0,3	4,74	23,54	0	104
Итого за полдник			6,4	6,54	12,54	238,6	1,37	
Итого за день			46,01	27,91	196	1748,54	43,57	