

Меню на 7 октября 2024 г. (понедельник)

реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.;
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Геркулесовая каша вязкая с сахаром и масом	150	180	4,27	5,13	5,53	6,64	24,94	29,93	166,87	200,25	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
5	масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	6,70	8,27	5,78	6,98	46,75	59,72	265,82	334,78	0,02	0,03
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,4	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
56	Суп из овощей	150	200	4,68	6,24	5,62	7,5	7,72	10,3	95,5	127,4	15,48	20,64
106	Каша пшеничная вязкая	130	150	3,54	4,08	3,54	4,08	21,71	25,05	132,81	153,24	0,04	0,04
181	Котлета мясная	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	0,58	0,81
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
39	салат картофельный	40	60	0,61	0,91	2,04	3,06	5,50	8,25	42,80	64,20	0,47	0,7
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	590	744	24,41	31,45	22,24	28,76	73,42	90,70	516,78	648,15	1,39	1,91
ПОЛДНИК													
273	Блины со сгущенным молоком	60	120	3,26	6,52	1,85	3,71	20,23	40,47	111,00	221,00	0,05	0,11
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
248	яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,0	10,0
	итого полдник:	310	400		6,98	2,26	4,13	37,02	60,26	183	305	10,07	10,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,81	46,70	30,28	39,87	181,04	239,30	1061,00	1402,41	14,48	15,68