

Меню на 8 октября 2024 г. (вторник)

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	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	150	180	2,17	2,61	3,96	4,75	27,15	32,58	150,90	181,08	0,0	0,0
2	Хлеб пшеничный	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	155,57	155,57	0,10	0,10
6	сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0	0	34,46	34,46	0,07	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	365	425	9,63	10,58	12,55	13,75	65,34	74,5	412,83	464,07	1,15	1,34
2-ой завтрак													
648	Кисель	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	22,95	27,54	91,8	110,16	1,38	1,66
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	22,95	27,54	91,8	110,16	1,38	1,66
ОБЕД													
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,62	2,16	1,69	2,26	10,29	13,72	62,85	83,80	4,95	6,60
228	капуста тушеная	130	-150	2,69	3,10	4,21	4,86	-12,26	14,14	97,50	112,50	22,3	25,74
187	Тефтели мясные	60	80	8,87	11,78	9,93	12,91	11,71	14,90	171,69	222,91	0,65	1,13
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	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:	550	684	21,47	27,16	19,65	24,63	75,00	92,64	557,86	694,81	28,21	33,83
полдник													
131	Омлет натуральный с маслом	60	80	5,41	7,21	7,51	10,01	1,34	1,79	94,55	126,07	0,29	0,39
	Хлеб пшеничный	20	25	1,54	1,93	0,16	0,20	9,90	12,38	47,20	59,00		
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 полдник:	во	285	6,99	9,19	7,68	10,23	18,23	24,16	169,75	225,072	0,31	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,09	46,93	39,87	48,61	181,52	218,84	1232,24	1494,11	31,05	37,25