

Меню на 10 октября 2024 г. (четверг)

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 ячневая вязкая с маслом	150	180	3,30	3,96	4,05	4,86	21,24	25,49	134,61	161,53	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
6	Сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,0	0,0	34,46	34,46	0,07	0,07
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	8,28	9,73	6,96	7,86	43,05	55,278	267,87	330,39	0,09	0,10
2-ой завтрак													
267	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75,0	90,0
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75,00	90,00
ОБЕД													
62	Суп с перловой крупой	150	200	1,50	20,10	1,68	2,24	10,20	13,60	61,95	82,60	4,95	6,6
212	Макаронные изделия отварные	130	150	4,78	5,52	4,03	4,65	22,92	26,44	145,60	168,00	0,00	0,00
201	Птица в соусе	65	70	6,89	7,42	8,85	9,33	2,40	2,58	97,43	106,00	1,39	1,50
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:	565	684	21,72	43,42	19,875	22,318	76,62	92,864	546,775	648,178	6,68	8,5
полдник													
	Запеканка рисовая	150	200	4,32	5,76	3,92	5,22	14,13	18,84	109,04	145,38	0,69	0,92
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
	повидло яблочное	15	20	0,00	0	0,00	0,00	9,15	12,2	36,60	48,80	0,0	0,00
	Печенье	15	15	1,27	1,27	1,54	1,54	10,6	10,6	60,80	60,80	0,0	0,0
	итого полдник:	315	400	4,36	5,82	3,93	5,24	30,27	41,03	234,44	294,98	0,71	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,87	59,58	30,98	35,67	164,17	207,84	1109,94	1352,92	82,48	99,55