

Меню на 11 октября 2024 г. (пятница)

День недели: пятница.

рец,	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.	34 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 пшеничная	150	180	3,18	3,82	3,70	4,45	26,1	31,32	150,9	181,08	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
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	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	2,43	3,22	7,50	7,59	21,94	29,92	315,79	381,57	0,02	0,03
2-ой завтрак													
253	Компот из изюма	150	180	0,33	0,40	0,015	0,02	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,984	84,74	101,682	0,30	0,36
ОБЕД													
13	Салат из белокочанной капусты	40	50	0,45	0,57	1,30	1,63	2,51	3,14	23,54	29,43	6,84	8,55
65	Суп с клецками	150	200	1,26	1,68	2,01	2,68	7,30	9,7	52,35	69,80	3,45	6,90
216	Пюре картофельное	130	150	2,65	3,06	4,16	4,80	17,70	20,5	118,92	137,22	15,70	18,17
64	Печень по - строгановски (соус 60/80)	120	160	163,20	21,76	16,32	21,76	4,68	6,24	234,00	312,00	71,88	95,84
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:	530	654	175,40	36,62	26,31	33,84	70,42	86,32	420,63	512,04	91,33	121,27
ПОЛДНИК													
285	Гребешки с повидлом	80	80	7,34	7,34	11,30	11,30	40,24	40,24	292,00	292,00	0,22	0,22
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	Бананы	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00	10,00	10,00
	итого полдник:	330	360	8,88	8,90	11,81	11,82	68,23	71,23	415,00	427,00	10,24	10,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				187,04	49,14	45,63	53,27	181,41	212,46	1236,15	1422,30	101,89	131,91