

Меню 22.11.2022

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
13	Каша геркулесовая молочная	180	4,92	6,44	18,54	151,1	1,2
03	Бутерброд с маслом	35/5	3,57	4,46	23,24	151,15	-
383	Коф.напиток с молоком	180	4,68	5,6	21,13	158,96	1,34
	Второй завтрак						
338	10.00-сок фруктовый	100	0,9	0,2	9,5	40,0	3,2
	Итого		18,64	25,06	57,52	356,71	6,1
	Обед						
78	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,98	3,05	4,57	50,62	50,62
104	Суп картофельный с пшеном на м/к бул. со сметаной	200/7	5,83	7,88	17,01	1368,5	15,5
262	Омлет с отв. мясом	150	18,3	19,74	3,78	263,4	0,9
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
417	Компот из с/м ягод	180	0,94	-	19,8	79,62	0,72
	Итого		23,39	22,61	105,83	730,83	78,02
	Полдник						
348	печенье сдобное	40	9,6	12,4	87,2	444,0	-
57	Кисель молочный	200	3,5	4,0	43,1	113,9	1,78
	Итого		16,28	8,69	42,72	321,31	7,22
	Ужин						
107	Фрикадельки рыбные из горбуши в том.соусе	60/30	10,57	0,91	1,54	57,0	-
304	Рис отварной	120	3,01	4,88	33,12	189,0	-
01	Хлеб пшенич.	50	2,7	1,06	18,8	91,6	-
126	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,2	82,9	-
	Итого		14,44	17,36	53,09	432,35	234,5
	Итого за день		59,65	63,92	258,66	1781,2	323,7

Стоимость меню: 179,0 руб.