

Меню 12.01.2023

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
014	Каша манная молочная	180	4,85	7,78	24,08	215,1	1,3
03	Бутерброд с маслом	40/5/8	3,57	4,46	23,24	151,15	-
383	Коф. напиток с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
	Второй завтрак						
338	Мандарины	100	0,72	0,72	17,64	81,0	23,4
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
24	Огурец соленый порц.	40	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5
102	Суп картофельный с горохом кур. бул.	200/7	8,71	9,63	20,0	188,5	11,6
88	Картофель, тушеный с отв. курами	170/30	12,79	12,23	26,83	276,4	33,2
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
417	Компот из с/м ягод	180	0,13	0,01	10,42	42,5	5,6
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	Полдник						
340	Крендель в сахаре	70	5,33	8,33	34,8	237,2	0,3
251	Чай с лимоном	180	5,6	7,0	9,0	124,0	1,2
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	Ужин						
226	Запеканка рыбная из минтая с рисом	160	29,2	12,46	16,48	266,3	2,3
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	
257	Напиток из шиповника	200	0,68	0	14,2	59,5	180,0
	Итого		13,42	17,58	41,77	389,15	78,0
	Итого за день		61,3	63,79	233,13	1827,46	335,4

Стоимость меню: 179,0 руб.