

Меню 17.01.2023

№ реце пт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит- С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
16	Суп молочный с макаронными	180,0	5,54	7,2	31,27	210,7	1,34
03	Бутерброд с маслом	35/5	3,59	4,46	23,24	151,15	
383	Коф. напиток на молоке	180	4,68	5,6	21,15	158,96	1,34
	Итого		19,56	23,1	62,91	569,71	2,68
	Второй завтрак						
101	Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Обед						
12	Салат из кукурузы консервиров.	45	1,0	4,99	5,15	71,7	2,2
81	Борщ с фасолью и картофелем м/к бул. со сметаной и зеленью	200/7	4,79	7,58	13,47	140,8	11,43
174	Тефтели из говядины в томатном соусе	70/30	11,24	10,44	185,9	0,8	1,5
128	Пюре картофельное	150	3,3	4,91	22,17	149,9	25,9
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,0	127,0	
251	Компот из кураги	180	0,23	-	20,18	83,4	0,8
	Итого		26,76	16,79	83,26	599,38	74,4
	Полдник						
348	Печенье сдобное	50	9,6	12,4	87,2	244,0	-
385	Кисель плодово- ягодный	200	0,13	-	36,05	108,6	1,2
	Итого		9,57	11,09	61,56	372,88	5,8
	Ужин						
247	Рыба, тушенная с овощами	170	19,05	13,02	9,26	226,3	4,6
01	Хлеб пшеничный	50	2,7	1,07	18,8	91,6	
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,007	10,21	40,2	2,8
	Итого		7,98	11,29	68,92	412,17	4,17
	Итого за день		59,35	62,27	234,75	1794,14	120,7

Стоимость меню: 179,0 руб.