

Меню 30.05.2023

№ 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						
38	Салат из белокочанной капусты	50	0,93	2,06	4,63	52,62	21,5
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	50	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						
73	Биточки из минтая	70	14,34	7,98	6,0	153,5	1,8
304	Рис отварной	130	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.