

Меню 27.02.2024

| №<br>рецеп<br>т. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                       | Масса<br>порций | Пищевые вещества (г) |              |               |               | Вит-С        |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                  |                                                            |                 | Б                    | Ж            | У             | Кал           |              |
|                  | <b>Завтрак</b>                                             |                 |                      |              |               |               |              |
| 13               | Каша<br>геркулесовая<br>молочная                           | 180             | 4,92                 | 6,44         | 18,54         | 151,1         | 1,2          |
| 03               | Бутерброд с<br>маслом                                      | 35/5            | 3,57                 | 4,46         | 23,24         | 151,15        | -            |
| 383              | Коф.напиток с<br>молоком                                   | 180             | 4,68                 | 5,6          | 21,13         | 158,96        | 1,34         |
|                  | <b>Второй завтрак</b>                                      |                 |                      |              |               |               |              |
| 338              | 10.00-сок<br>фруктовый                                     | 100             | 0,9                  | 0,2          | 9,5           | 40,0          | 3,2          |
|                  | Итого                                                      |                 | 18,64                | 25,06        | 57,52         | 356,71        | 6,1          |
|                  | <b>Обед</b>                                                |                 |                      |              |               |               |              |
| 38               | Салат свеклы с<br>соленым<br>огурцом                       | 50              | 0,93                 | 2,06         | 4,63          | 52,62         | 21,5         |
| 104              | Суп<br>картофельный с<br>пшеном на м/к<br>бул. со сметаной | 200/7           | 5,83                 | 7,88         | 17,01         | 1368,5        | 15,5         |
| 262              | Омлет с отв.<br>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<br>кураги                                        | 180             | 0,94                 | -            | 19,8          | 79,62         | 0,72         |
|                  | Итого                                                      |                 | 23,39                | 22,61        | 105,83        | 730,83        | 78,02        |
|                  | <b>Полдник</b>                                             |                 |                      |              |               |               |              |
| 348              | Печенье сдобное                                            | 50              | 9,6                  | 12,4         | 87,2          | 444,0         | -            |
| 57               | Кисель<br>молочный                                         | 200             | 3,5                  | 4,0          | 43,1          | 113,9         | 1,78         |
|                  | Итого                                                      |                 | 16,28                | 8,69         | 42,72         | 321,31        | 7,22         |
|                  | <b>Ужин</b>                                                |                 |                      |              |               |               |              |
| 73               | Биточки из<br>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 лимоном                                              | 200             | 0,07                 | 0,02         | 10,2          | 82,9          | -            |
|                  | Итого                                                      |                 | 14,44                | 17,36        | 53,09         | 432,35        | 234,5        |
|                  | <b>Итого за день</b>                                       |                 | <b>59,65</b>         | <b>63,92</b> | <b>258,66</b> | <b>1781,2</b> | <b>323,7</b> |

Стоимость меню: 179,0 руб.