

Меню 23.04.2024

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	<i>Завтрак</i>						
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
	<i>Второй завтрак</i>						
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
	<i>Обед</i>						
38	Салат из свеклы с соленым огурцом	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 кураги	180	0,94	-	19,8	79,62	0,72
	Итого		23,39	22,61	105,83	730,83	78,02
	<i>Полдник</i>						
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
	<i>Ужин</i>						
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 лимоном	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.