

Меню на 21.10.2024.

День: понедельник

День: понедельник

Неделя: 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная	150	6	5	27	176	48	Завтрак	Каша пшеничная	180	7	6	33	211
	Кофейный напиток с	150	2	2	10	66	514		Кофейный напиток с	180	3	2	12	79
	Батон.	30	2	1	15	78	125		Батон.	40	3	1	21	104
	Масло сливочное (5		4		33	119		Масло сливочное (5		4		33
Итого за Завтрак			10	12	52	353		Итого за Завтрак			13	13	66	427
Завтрак второй	Печенье							Завтрак второй	Печенье					
	Яблоко	100			10	44	140		Яблоко	100			10	44
Итого за Завтрак второй					10	44		Итого за Завтрак второй					10	44
Обед	Суп картофельный с бобовыми.	150	4	2	9	69	158	Обед	Суп картофельный с бобовыми.	180	5	3	11	83
	Тефтели мясные в томатном соусе	60	10	9	7	149	399		Тефтели мясные в томатном соусе	80	13	11	8	187
	Рис отварной	120	2	3	12	79	58		Рис отварной	150	3	5	22	144
	Компот из смеси	150			15	63	522		Компот из смеси	180	1		18	76
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82	123		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103
Итого за Обед			19	15	59	442		Итого за Обед			26	20	79	593
Полдник	Молоко	180	1		18	77	532	Полдник	Молоко	180	1		18	77
	Пирожки, печенные	40	2	3	19	125	556		Пирожки, печенные	60	3	4	29	187
	Итого за Полдник			3	3	37	202			Итого за Полдник			4	4
Ужин	Морковь отварная	40			2	10	145	Ужин	Морковь отварная	50	1		3	14
	Пудинг творожный	140	21	7	29	267	329		Пудинг творожный	180	27	10	37	343
	Чай с сахаром.	180			8	34	505		Чай с сахаром.	180			8	34
	Молоко стуженное.	40	1	2	11	66	493		Молоко стуженное.	40	1	2	11	66
	Итого за Ужин			22	9	50	377			Итого за Ужин			29	12
Итого за день			42	47	203	1418		Итого за день			54	60	261	1885