

Меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	5,27 5,798	4,98 5,478	16,88 18,572	133,45 146,8	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Сыр порционно	3/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/1800	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,28 10,118	9,27 11,618	33,04 41,712	248,94 311,36	3,81	
Завтрак2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля на кур.бульоне	150/180	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,49 2	
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1		
	Плов рисовый с мясом	140/180	16 20,40	14,78 19,10	26,76 32,50	304 396	0,85	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Кисель	150/180	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	Всего	510/640	18,648 23,409	11,796 14,929	79,781 96,679	503,06 617,62	18,612	
	Рыба с овощами	60/80	2,14	5,93	15,53	124	10	
Полдник			0,20 0,25	-	7,0 0,75	1,10 1,1	3	
	Картофель отварной	100/120	3,785	2,315	18,155	108,5	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Чай с сахаром	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Всего	360/450	9,15 10,27	7,85 8,41	149,99	325,45 336,45	4,043	-