

Меню 13.01.2023

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
<i>Завтрак</i>							
221	Сырники из творога	140	22,1	19,22	31,4	404,0	1,24
354	Соус сметанный	13	0,76	4,02	8,98	123,7	0,06
03	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/10	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
<i>Второй завтрак</i>							
251	снежок	100	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
<i>Обед</i>							
96	Рассольник «Ленинградский на кур.бул. со сметаной, зеленью	200/7	5,83	7,88	17,0	168,5	15,5
235	Фрикадельки из кур.филе с маслом	60/5	12,85	15,03	5,23	18,28	0,13
87	Пюре из гороха с маслом	140,0	12,04	4,63	26,46	197,7	-
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
103	Компот из с/м ягод	180	0,13	0,01	10,42	42,5	5,6
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
<i>Полдник</i>							
04	Бутерброд с повидлом	45/20	2,45	0,3	27,43	121,7	0,1
251	Чай с сахаром	200	5,6	7,0	9,0	124,0	1,2
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
<i>Ужин</i>							
13	Каша геркулесовая молочная	200	6,2	8,1	24,75	197,9	1,3
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	-
218	Кисель плодово- ягодный	200	1,36	-	29,0	116,2	-
	Итого		13,42	17,58	41,77	389,15	78,0
	Итого за день		61,3	63,79	233,13	1827,46	335,4

Стоимость меню: 179,0 руб