

Меню 12.01.2024

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
32	Запеканка из творога	140	23,61	16,46	19,78	323,6	0,8
354	Соус сметанный	15	0,76	4,02	8,98	123,7	0,06
03	Бутерброд с маслом	40/5	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
	Второй завтрак						
251	10.30- снежок	100	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
86	Икра свекольная	50	0,98	3,05	6,75	57,62	6,84
88	Щи на кур.бул.со смет,зеленью	200/5	4,31	8,55	8,2	127,3	13,85
82	Шницель рубленный из кур.филе с маслом	60/5	13,6	15,5	5,57	191,3	0,03
194	Макаронные изделия отв. с маслом	130	4,64	4,08	30,77	181,3	0
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
105	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
	Полдник						
115	Гренки, запеченные с сыром	50	6,87	8,15	20,49	182,5	0,42
101	Сок фруктовый	200	1,36	0	19,0	116,2	0
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	Ужин						
17	Каша гречневая с молоком	200	9,22	9,22	35,59	268,8	2,08
01	Хлеб пшенич	50	1,42	0,22	9,28	45,8	
251	Чай с сахаром	200	5,6	7,0	9,0	124,0	1,2
	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.