

Возрастная категория: от 12 лет и старше

" 01 " Меню марта 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептур №	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная**							
	Котлеты домашние (свин/говяж)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	6,55
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	89,36
	Чай с лимоном и сахаром	150	6,14	3,76	36,06	150	171	13,36
	Хлеб пшеничный 45	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
Хлеб ржаной 40	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>H</b>	<b>4,04</b>
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	595	27,78	23,04	100,54	650,38		123,19
	Салат из квашеной капусты**	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,68
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	7,80
	Пюре картофельное (обед)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Сок фруктовый	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	23,03
	Хлеб пшеничный 40	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб ржаной 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,04
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	<b>338</b>	<b>12,57</b>
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	1010	28,30	31,44	134,94	858,45		152,58
	Чай с сахаром	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	22,07
	Хлеб пшеничный 30	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>25</b>	<b>1,88</b>	<b>2,95</b>	<b>18,73</b>	<b>104,28</b>	<b>H</b>	<b>3,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>505</b>	<b>10,26</b>	<b>12,07</b>	<b>64,62</b>	<b>406,25</b>		<b>32,64</b>
		<b>2110</b>	<b>66,34</b>	<b>66,55</b>	<b>291,50</b>	<b>1915,08</b>		