

Меню на 11.01.2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепт уры	Стои мость
День 7			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная манная	200	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23	11,9
	Чай с сахаром	180	3,48	3,84	15,62	111,90	0,9	96	8,7
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,01
2-ой завтрак	Банан	54	0,32	0,00	7,84	37,60	3,75	386	6,07
Обед	Салат из свежей моркови	60	0,50	3,06	1,42	36,34	6	23	3,03
	Борщ на к/б со сметаной	200/11	2,01	1,71	12,50	74,10	23,1	31	6,48
	оладьи из печени в соусе с картофельным пюре	80/30 150	5,20	11,76	36,64	273,64	30,2	5,6	20,1
	Компот из с/фруктов	180	0,13	0,00	19,95	80,75	0,85	99	2,11
	Хлеб ржаной	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00			1,79
Полдник	Плюшка венская	85	16,75	11,68	23,08	267,67	0,8	87	23,2
	Какао на молоке	180	0,00	0,00	14,97	59,85	1,2	102	1,7
Ужин	Каша гречневая с маслом и сахаром	180 5	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	19	4,51
	Чай с сахаром	180	5,80	6,40	9,40	120,00	2,46		8
	Булка	20	7,50	18,50	67,00	465			3,02