

Меню на 02.02.2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ реце птур ы	Сто имос ть
			Б	Ж	У				
День 3			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша молочная "Дружба"	200	6,57	7,46	29,83	213,93	1,6	27	6,1
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,97	59,85	0,35	406	1,2
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110	4,7
2-ой завтрак	Сок	106	0,28	0,00	6,86	32,90	3,75	386	7
Обед	Щи из морской капусты на к/б со сметаной	200 5	9,32	8,94	18,32	191,43	8	30	6,05
	Рис с маслом	120	5,52	2,83	35,29	188,53	0,3	56	3,08
	Гуляш из мяса кур	80	13,81	14,12	5,69	205,27	3,15	70	15,6
	Компот из лимонов	180	0,10	0,00	18,95	76,57	3,08	100	2,91
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00			1,63
Полдник	Крем-брюле	160	5,22	5,76	8,46	108,00	2,46		9
	Сырники со сгущенным молоком	100 30	7,32	8,39	47,79	294,26	0,36	92	13,9 9
Ужин	Кофейный напиток	180	3,48	3,84	20,61	131,85	1	102	1,7
	Вафля	30	3,16	0,40	19,32	94,00			0,82