

Меню на 27.04.2022 г.

| Приём пищи                  | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества(гр.) |       |        | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|-----------|-------------|
|                             |   |             | Б                     | Ж     | У      |                                 |           |             |
| <b>День 3</b>               |   |             | Б                     | Ж     | У      |                                 |           |             |
| <b>Завтрак</b>              |   |             |                       |       |        |                                 |           |             |
|                             | <b>Каша "Дружба"</b>                                | 200,00      | 6,55                  | 8,33  | 35,09  | 241,11                          | 1,28      | 48          |
|                             | <b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b> | 180,00      | 1,40                  | 0,00  | 30,04  | 120,50                          | 5,4       | 91          |
|                             | <b>Хлеб пшеничный</b>                               | 30,00       | 2,64                  | 0,92  | 18,00  | 92,21                           | 0         | 76          |
| <b>2-ой завтрак</b>         | <b>Напиток лимонный</b>                             | 100,00      | 1,50                  | 0,50  | 21,00  | 96,00                           | 10        | 83          |
| <b>Обед</b>                 | <b>Салат "Витаминный"</b>                           | 75,00       | 0,66                  | 6,06  | 6,36   | 82,80                           | 9,24      | 58          |
|                             | <b>Свекольник со сметаной</b>                       | 200 4       | 16,70                 | 8,91  | 19,74  | 229,26                          | 22,1      | 3           |
|                             | <b>Отварные рожки</b>                               | 130,00      | 4,40                  | 4,23  | 31,31  | 183,00                          | 34,64     | 22          |
|                             | <b>Биточки из мяса курицы в соусе</b>               | 80,00       | 15,17                 | 11,39 | 7,76   | 202,48                          | 0,96      | 36/2        |
|                             | <b>Компот из сухофрукт(курага)</b>                  | 180,00      | 0,48                  | 0,00  | 23,80  | 90,00                           | 0,4       | 85          |
|                             | <b>Хлеб ржаной</b>                                  | 40,00       | 3,04                  | 0,55  | 15,36  | 80,04                           | 0         | 77          |
| <b>Полдник</b>              | <b>Молоко кипяченое</b>                             | 170,00      | 4,58                  | 3,98  | 7,58   | 84,67                           | 2,25      | 95          |
|                             | <b>Бутерброд с джемом</b>                           | 30 23       | 2,32                  | 0,24  | 20,08  | 92,00                           | 0,01      | 78          |
| <b>Ужин</b>                 | <b>Сырники из творога</b>                           | 90          | 4,78                  | 3,91  | 22,92  | 145,99                          | 0         | 25          |
|                             | <b>Кофейный напиток</b>                             | 180         | 5,8                   | 5     | 9,6    | 106                             | 2,6       | 88          |
| <b>Итого за третий день</b> |   |             | 70,54                 | 56,67 | 290,03 | 1971,84                         | 88,88     |             |