

Меню на 13.07.2022 г.

| Приём пищи                         | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества(гр.) |          |          | Энергетическая ценность (ккал.) | Вита мин С | № рецептуры |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|----------|----------|---------------------------------|------------|-------------|
| <b>День 18</b>                     |                                                       |             | <b>Б</b>              | <b>Ж</b> | <b>У</b> |                                 |            |             |
| <b>Завтрак</b>                     | <b>Каша вязкая молочная ячневая</b>                   | 200         | 6,64                  | 7,59     | 28,13    | 204,00                          | 1,95       | 51          |
|                                    | <b>Чай с сахаром</b>                                  | 180         | 0,10                  | 0,00     | 13,50    | 54,00                           | 0          | 88          |
|                                    | <b>Бутерброд с маслом</b>                             | 30 5        | 2,30                  | 4,36     | 14,62    | 108,00                          | 0          | 75          |
| <b>2-ой завтрак</b>                | <b>Фрукты (яблоко)</b>                                | 72          | 0,40                  | 0,40     | 9,80     | 47,00                           | 47         | 83          |
| <b>Обед</b>                        | <b>Салат из капусты со свежим огурцом</b>             | 70          | 0,70                  | 3,05     | 8,38     | 63,00                           | 1,8        | 59          |
|                                    | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>       | 200 5       | 3,52                  | 5,98     | 9,78     | 117,43                          | 9,74       | 7           |
|                                    | <b>Котлеты куриные</b>                                | 70          | 16,08                 | 20,60    | 18,63    | 327,38                          | 0,81       | 36          |
|                                    | <b>Рожки отварные</b>                                 | 130         | 3,41                  | 6,33     | 28,09    | 183,13                          | 0          | 21          |
|                                    | <b>Напиток лимонный</b>                               | 180         | 0,15                  | 0,01     | 24,43    | 96,00                           | 6,4        | 86          |
|                                    | <b>Хлеб ржаной</b>                                    | 40          | 3,04                  | 0,55     | 15,36    | 80,04                           | 0          | 77          |
| <b>Полдник</b>                     | <b>Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом</b> | 95,00       | 6,18                  | 10,15    | 35,55    | 275,01                          | 0,8        | 72          |
|                                    | <b>Какао с молоком</b>                                | 180         | 3,20                  | 3,00     | 22,50    | 129,60                          | 1,2        | 90          |
| <b>Ужин</b>                        | <b>Картофельные зразы с мясом кур</b>                 | 150         | 5,80                  | 5,00     | 9,60     | 106,00                          | 2,6        | 95          |
|                                    | <b>Кофейный напиток</b>                               | 180         | 1,03                  | 2,05     | 10,6     | 53                              | 0          | 89          |
|                                    | <b>Хлеб</b>                                           | 30          | 4,50                  | 7,08     | 44,94    | 250,20                          | 0          | 80          |
| <b>Итого за восемнадцатый день</b> |                                                       |             | 59,98                 | 73,58    | 273,68   | 2061,9                          | 72,3       |             |