

Меню на 03.08.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 14			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	49	
	Чай с сахаром	180,00	3,20	3,00	22,50	129,60	1,2	90	
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75	
2-ой завтрак	Фрукты(яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10	83	
	Свежий огурец	24	0,35	0,00	1,40	7,00	25	67	
Обед	Щи из морской капусты со сметаной на к/б	200 6	3,68	7,07	8,58	118,00	19,41	14	
	Гуляш из куриного мяса	80	15,56	18,72	4,77	258,24	0,8	42	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,82	5,64	26,31	179,10	0	24	
	Компот из сухофруктов(курага)	180	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77	
Полдник	Какао с молоком	180,00	2,90	2,40	14,30	71,10	1,2	89/1	
	Бутерброд с сыром	30 12	6,45	4,53	19,64	146,16	0,11	79	
Ужин	Картофельные зразы с мясом кур	150	24,08	13,99	26,21	326,72	29,7	37	
	Кофейный напиток	180	3,20	3,00	22,50	129,60	1,2	90	
	Хлеб пшеничный	20,00	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77	
Итого за четырнадцатый день				83,02	72,38	171,63	2063,52	89,9	