

Меню на 10.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Вита мин С	№ рецеп туры
День 6			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом с сахаром	120	5,82	5,64	26,31	179,10		24
	Чай с сахаром	180	0,10		13,50	54,00		88
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00		75
2-ой завтрак	Сок	100,00	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
Обед	Суп с клёцками на к/б	200,00	8,18	3,64	18,58	174,36	5,3	6
	Отварной картофель	100,00	3,42	7,38	22,86	171,00	25,02	26
	Голубцы ленивые с мясом кур	120,00	27,71	16,55	15,02	296,00	5,2	34
	Компот из сухофруктов (изюм)	180,00	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
	Хлеб ржаной	40,00	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Полдник	Кисломолочный продукт(снежок)	172,00	4,35	4,80	6,00	88,50	1,19	84
	Хлеб пшеничный	30,00	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Ужин	Кулеш пшеничный молочный	200,00	5,85	5,81	19,99	155,00	1	50
	Хлеб пшеничный	20,00	2,64	2,90	18,00	92,21	0	76
	Кофейный напиток	180	3,60	0,92	18,69	119,70	8,7	89
Итого за шестой день			71,97	60,29	267,86	1907,52	45,5	