

Меню на 22.12.2022 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С | № рецептуры |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 19 | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет по крестьянски | 100 | 9,88 | 13,49 | 6,09 | 184,62 | 0,32 | 97 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 2,8 | 92 |
| | Бутерброд с маслом | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| 2-ой завтрак | Мандарин | 100 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| Обед | Суп перловый на курином бульоне | 200 | 3,10 | 2,07 | 16,90 | 117,86 | 9,06 | 19 |
| | Рагу из овощей | 180 | 2,90 | 9,52 | 15,39 | 159,75 | 30,672 | 46 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| Полдник | Молоко | 180,00 | 5,00 | 4,50 | 27,50 | 139,10 | 2,6 | 94 |
| | Пирожок с повидлом | 90 | 4,50 | 7,08 | 44,94 | 250,20 | 0 | 80 |
| Ужин | Каша рисовая молочная | 200 | 21,38 | 14,52 | 26,58 | 322,08 | 0,057 | 68 |
| | Кофейный напиток | 180 | 1,4 | 0 | 30,04 | 120,5 | 5,4 | 91 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 0 | 75 |
| Итого за девятнадцатый день | | | 64,11 | 64,22 | 251,62 | 1813,28 | 79,809 | |