

Меню на 01.02.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецепт уры
День 16			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет запеченный с зеленым горошком	100	3,05	5,24	18,06	142,00	17,95	27
	Кофейный напиток с молоком	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0	88
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Груша	100	0,57	0,11	18,34	77,00	28	82
Обед	Суп крестьянский на курином бульоне	200	3,10	2,07	16,90	117,86	9,06	16
	Голубцы слоёные с отварным мясом кур	160	14,39	14,07	11,02	226,96	8,72	44
	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	Чай с лимоном	180,00	4,35	4,80	6,00	88,50	1,19	84
	Пирожок с картошкой	95	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Ужин	Каша гречневая с маслом	120	5,85	5,81	19,99	155,00	1	50
	Молоко	160	2,90	2,40	14,30	71,10	1,2	89/1
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Итого за шестнадцатый день			46,98	46,33	211,79	1461,88	70,72	