

Меню на 10.02.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<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>Какао с молоком</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>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	47	83
<b>Обед</b>	<b>Салат из морской капусты с яйцом</b>	65	0,70	3,05	8,38	63,00	1,8	59
	<b>Суп рыбный</b>	200	3,52	5,98	9,78	117,43	9,74	7
	<b>Окорочка порционные</b>	70	16,08	20,60	18,63	327,38	0,81	36
	<b>Рис отварной</b>	120	3,41	6,33	28,09	183,13	0	21
	<b>Компот из сухофруктов</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>Кефир</b>	180	6,18	10,15	35,55	275,01	0,8	72
	<b>Пряник</b>	35	3,20	3,00	22,50	129,60	1,2	90
<b>Ужин</b>	<b>Яйцо вареное</b>	20	5,80	5,00	9,60	106,00	2,6	95
	<b>Сок</b>	100	4,50	7,08	44,94	250,20	0	80
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,3	4,36	14,62	108	0	74
<b>Итого за восемнадцатый день</b>			59,98	73,58	273,68	2061,9	72,3	