

Меню на «02» октября 2023 г.



Неделя 1, день 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | |
|------------------|--|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углероды, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак 1 | | | | | | |
| 181 | Каша молочная манная жидкая | 250 | 7,8 | 7,3 | 23,75 | 198,3 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,6 | 17,6 | 118,6 |
| 14 | Масло сливочное | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,26 | 132 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 6,27 | 8 | 14,8 | 157 |
| 31 | Батон | 50 | 6,2 | 2,2 | 42,6 | 218,40 |
| | Итого: | 560 | 24,6 | 35,6 | 99 | 824,3 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| 389 | Сок | 200 | 1,4 | 0,2 | 22,8 | 100,4 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 6,2 | 2,2 | 42,6 | 218,40 |
| | Итого: | 250 | 7,6 | 2,4 | 63 | 310,4 |
| Обед | | | | | | |
| 76 | Сельдь с луком | 100 | 10,2 | 2,2 | 3,3 | 174 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем с мясом | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 0,02 | 5,8 | 24,5 | 164,7 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 110 |
| 73 | Хлеб из ржаной муки | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 6,2 | 2,2 | 42,6 | 218,40 |
| | Итого: | 920 | 45,4 | 32,4 | 234,8 | 1063 |
| Полдник | | | | | | |
| 91 | Печенье юбилейное | 75 | 5,7 | 13,5 | 49,5 | 345 |
| 90 | Конфеты | 75 | 4,1 | 17,25 | 49,5 | 367,5 |
| 346 | Напиток витаминный(компот из апельсинов) | 200 | 0,14 | 0,04 | 42,3 | 97,58 |
| | Итого: | 350 | 9,9 | 30,8 | 141,3 | 810,1 |
| Ужин 1 | | | | | | |
| 296 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 19,5 | 10,88 | 9,56 | 192 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 4,97 | 3,74 | 23,89 | 153,63 |
| 73 | Хлеб из ржаной муки | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| 338 | Фрукт «Апельсин» | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,5 | 49 |
| | Итого: | 600 | 28 | 15,5 | 61,2 | 529 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5 | 8 | 106 |
| | Итого: | 200 | 5,80 | 5 | 8 | 106 |
| | Итого за день: | 2880 | 121,3 | 121,7 | 607,3 | 3642,7 |

Продукты не содержат ГМО

Врач. мед.сестра *Ревич В.И.* Ревич В.И.