

Меню на «11» января 2024 г.



Неделя 1, день 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	<b>Завтрак 1</b>					
173	Каша молочная пшеничная	250	7,8	7,7	24,6	193,3
14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
382	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6
31	Батон	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,4</b>	<b>32,6</b>	<b>85,3</b>	<b>725</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
389	Сок	200	1	0,2	20,2	92
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>2,4</b>	<b>62,8</b>	<b>310,4</b>
	<b>Обед</b>					
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,2	8,5	39,9
88	Щи из свежей капусты, с картофелем	250	5,8	9,78	8,55	142,48
296	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	100	19,5	10,88	9,56	192
143	Пюре из гороха с маслом	180	15,6	7,8	40,02	283
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
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>60,8</b>	<b>31,4</b>	<b>145,5</b>	<b>1058,2</b>
	<b>Полдник</b>					
432	Булочка «Алтайская»	150	12,6	7,47	65,50	414
90	Конфеты	50	2,75	11,5	33	245
376	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>20,5</b>	<b>10,53</b>	<b>91,5</b>	<b>472</b>
	<b>Ужин 1</b>					
245	Бефстроганов из говядины	100	16,41	16,04	3,82	224,66
202	Макаронные изделия отварные	200	7,6	0,9	42,6	208,4
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
338	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>60</b>	<b>35,68</b>	<b>74,2</b>	<b>616,5</b>
	<b>Ужин 2</b>					
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>

Продукты не содержат ГМО

мед.сестра  Ревич В.И.