

Меню на «12» января 2024 г.



Неделя 1, день 5

№ рецентуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак 1</b>						
173/2	Каша молочная из пшенной крупы	250	7,04	11	90,5	392,9
14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132
3	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6
31	Батон	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23</b>	<b>38,4</b>	<b>164,1</b>	<b>1000,9</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>						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	3,25	6,5	60,4
96	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250	24,8	7,2	15,9	138,5
256	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	10,7	44,8	315
42	Кисель	200	0,1	0,1	29,8	117,4
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>60,2</b>	<b>41,3</b>	<b>143,1</b>	<b>1147,1</b>
<b>Полдник</b>						
93	Пряник	75	4,2	3,75	57,3	271,5
90	Конфеты	75	4,1	17,25	49,5	367,5
388	Напиток витаминный из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,7</b>	<b>11,3</b>	<b>124</b>	<b>711,8</b>
<b>Ужин 1</b>						
233	Рыба запеченная, в молочном соусе	100	6,8	6,81	9,67	127
312	Картофельное пюре	180	0,02	5,8	24,5	164,7
376	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
338	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>18,7</b>	<b>16,6</b>	<b>71</b>	<b>414,1</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  Чередилина Г.И.