

10 Января 2024 г.

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6.83	7.09	45.65	274.16	0.86
Чай с молоком,сахаром	180/6	2.67	2.27	10.34	72.70	1.20
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.29	4.50	15.49	111.60	
Итого:	406	11.30	12.58	54.10	368.46	2.06
Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Итого:	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	60	1.56	4.43	1.94	53.88	2.79
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне,с мясом	180/10	6.75	4.17	11.96	121.57	4.19
Плов из отварной говядины	200	18.40	19.11	32.51	396.00	0.35
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0
Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	17.82	89.10	
Итого:	695	31.80	28.49	102.87	827.07	7.98
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	96.30	2.34
Кондитерские изделия	20	1.28	3.36	13.70	90.20	
Итого:	200	6.50	7.86	22.34	186.50	2.34
УЖИН						
Фрикадельки рыбные отварные	80	13.41	2.82	1.14	88.00	1.33
Картофель тушёный с овощами в соусе	140	3.05	11.75	21.15	201.60	18.64
Напиток из шиповника	180/6	0.61	0.25	18.68	79.38	90.00
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00
Итого:	436	19.35	15.06	55.73	439.48	109.97
всего:	1837	69.35	64.39	244.84	1868.51	132.35
Итого стоимость питания в день		146.50				

