

15 Ноября 2023 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 | | | | |

