

Маркина Л.П

22 Января 2024 г.

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	5.44	7.17	30.09	207.60	0.86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.29	4.50	15.49	111.60	
Итого:	406	10.58	14.08	51.56	361.87	2.03
2 - ой ЗАВТРАК						
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 моркови	60	0.79	0.06	4.55	21.80	2.88
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15	4.93	3.80	12.68	114.56	6.17
Котлеты рубленые из птицы	70	11.79	13.09	11.51	211.06	0.84
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3	3.99	6.51	17.82	145.86	
Напиток из сухофруктов	180	0.60	0.08	28.81	68.18	0.65
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00
Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	17.82	89.10	
Итого:	708	26.97	24.28	97.49	709.31	10.54
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (Кефир)	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.26
Кондитерское изделие	20	3.28	3.28	32.00	192.00	
Итого:	200	8.50	9.30	39.20	282.00	1.26
УЖИН						
Котлеты рыбные	70	8.54	5.43	10.26	124.56	0.22
Пюре Картофельное	140	2.86	4.48	19.08	128.10	16.95
Чай с сахаром	180/6	0.06	0.02	6.02	24.10	0.03
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00
Итого:	426	13.74	10.17	20.12	347.26	17.20
ВСЕГО:	1840	60.19	58.23	248.17	1747.44	41.03
Итого стоимость питания в день	146.50					

