

28 Июня 2023 г.

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>11.30</b>	<b>12.58</b>	<b>54.10</b>	<b>368.46</b>	<b>2.06</b>
<b>Фрукты свежие (яблоки )</b>						
Фрукты свежие (яблоки )	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из кукурузы к/с	60	1.73	3.71	4.82	59.58	5.58
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне,с мясом	180/10	4.22	2.33	8.77	76.57	5.99
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	
<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>19.13</b>	<b>21.68</b>	<b>92.73</b>	<b>651.67</b>	<b>12.57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	96.30	2.34
Кондитерские изделия	20	1.28	3.36	13.70	90.20	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7.70</b>	<b>8.65</b>	<b>37.20</b>	<b>276.70</b>	<b>2.34</b>
<b>УЖИН</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>14.02</b>	<b>15.06</b>	<b>62.95</b>	<b>439.48</b>	<b>109.97</b>
<b>всего:</b>	<b>2046</b>	<b>52.55</b>	<b>58.37</b>	<b>256.78</b>	<b>1783.31</b>	<b>136.94</b>
<b>Итого стоимость питания в день</b>		<b>146.50</b>				

