



02.02.2022

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	МРЦ
1 неделя Здень			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	90/ 130	8.52 17.65	12.15 16.07	1.91 3.02	108.97 203.65	№311
	Икра кабачковая	55/-60	2.576	0.16	5.48	33.28	№ТТК
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5 40/6	1.838 2.667	1.615 2.135	11.169 16.208	66.673 94.948	№59
	Сыр в порционной нарезке	10/15	2.494 3.712	3.139 4.715	-	39.13 58.24	№27
	Кофейный напиток с молоком 2-й вар.	160/ 200	4.35 5.51	3.75 4.75	17.2 22.12	121.0 154.6	№514
Итого завтрак			19.682 29.731	21.409 35.412	33.419 48.355	366.025 614.142	
2-й завтрак	Сок фруктовый	180/ 180	0.594 0.666	0.110.126	18.9 21.24	79.2 89.1	№55
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180/ 200	5.94 8.48	2.74 3.08	19.95 25.45	128.8 167.01	№158
	Пудинг из говядины	60/70	15.31 16.09	16.34 17.27	0.73 0.8	211.36 222.71	№290
	Икра из отварной свеклы	80/90	1.94 2.0	5.62 6.65	11.44 13.33	104.42 122.12	№133
	Хлеб пшеничный	20/30	1.58 1.58	0.2 0.2	9.66 9.66	47.0 47.0	№59
	Хлеб ржаной	40/50	3.08 3.85	0.56 0.7	15.08 19.0	80.4 100.5	№58
	Компот из сухофруктов	160/ 200	0.58 0.71	0.12 0.15	19.52 24.56	80.5 101.14	№241
Итого обед			28.43 33.226	25.58 28.1	71.39 91.548	633.53 759.006	
Полдник	Запеканка из творога	90/ 120	15.42 20.53	10.38 12.9	6.2 18.17	209.71 274.11	№237
	Соус молочный	40/50	1.19 1.47	2.74 3.28	5.95 7.43	53.46 61.54	№252
	Кефир	145/ 194	4.2 5.63	3.62 4.85	5.8 7.76	76.85 102.82	№530
	Булочка	60/70	5.82 6.9	2.22 2.61	31.8 38.43	170.66 204.92	№588
	Фрукты Свежие	123/ 130	0.5 0.52	0.5 0.52	12.05 12.74	58.0 61.1	№126
Итого полдник			27.13 28.406	19.46 20.318	61.8 70.445	568.68 612.072	