

13.07.2022г.

Меню приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: вторая, 3-й день
возрастная категория: все



№ рецепту	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		Вит. В1	Вит. В2	С	Ca	Fe
	Восход 2 День 3 Завтрак										
38	Омлет	90	8,520	12,150	1,910	108,970	0,090	0,310	0,300	74,200	1,400
34	Консерв. Зеленый горошек	40	0,960	0,060	2,078	12,480	0,020	0,002	5,000	11,500	0,300
33	Сыр в порционной нарезке	8	2,320	2,920	0,000	76,400	0,003	0,016	0,070	90,000	0,090
54	Хлеб из колотого 2-й сорт	160	4,650	3,940	17,330	124,620	0,040	0,160	1,400	130,000	1,300
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
	Итого за завтрак	333,00	18,860	22,970	35,868	366,360	0,146	0,522	8,770	322,500	3,490
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Обед										
1	Борщ со свеклой капустой	180	1,100	2,940	8,900	105,500	0,040	0,030	6,180	27,800	0,900
10	Плов из отварной говядины	130	10,810	13,040	19,720	239,980	0,040	0,100	0,180	12,470	1,330
58	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
59	Хлеб ржаной (ржанко-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	16,520	60,500	0,010	0,060	0,500	56,900	1,000
	Итого за обед	526	16,450	16,730	66,800	515,620	0,175	0,225	7,360	113,720	5,290
	Полдник										
16	Телятина рыбная	70	12,450	3,590	5,510	104,480	0,090	0,070	0,500	20,300	0,500
20	Картофель отварной	110	2,320	6,680	18,450	181,500	0,100	0,060	13,900	11,000	0,800
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
	Чай с сахаром	160	0,090	0,000	10,000	20,300	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
	Кондитерское изделие (орешки)	25	0,72	0,47	11,85	101,5	0,02	0,01	0	2,7	0,2
62	Фрукты свежие	85	0,380	0,180	9,270	44,660	0,060	0,020	9,000	155,800	0,090
	Итого за полдник	385	17,070	10,890	55,270	416,980	0,190	0,146	14,900	38,750	1,820
	Итого за день	1394,00	52,380	50,590	175,938	1973,960	0,521	0,903	34,030	481,770	12,000