

Меню приготавливаемых блюд
12.01.2024г.



Лесной суд №8 "Лесной"

И.И. Пагуя

День: пятница
Неделя: вторая, 5-й день
возрастная категория: ВСЛМ

№ рецепту Блю	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 5 Завтрак										
28	Каша Пшеничная молочная жидкая	150	6,700	5,053	22,540	193,940	0,170	0,180	1,000	180,000	1,080
59	Хлеб пшеничный	20	1,380	0,200	9,640	47,000	0,020	0,006	0,300	4,000	0,260
63	Масло сливочное	4	0,040	3,600	0,000	32,350	0,001	0,005	2,500	0,000	0,010
58	Каша молочная	40	4,450	3,360	17,370	134,640	0,019	0,023	1,410	90,000	0,600
	Итого за завтрак	815,00	12,970	13,790	49,910	373,919	0,223	0,321	5,950	233,600	1,950
	2-й завтрак										
35	Сыр французский	150	0,000	0,900	18,800	75,000	0,019	0,019	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,900	18,800	75,000	0,019	0,019	2,000	7,000	1,400
	Обед										
4	Курица со сметаной молочной	180	1,100	2,940	8,900	103,500	0,010	0,030	6,150	27,800	0,900
4	Голубцы мясные	60	5,710	8,140	2,260	86,400	0,030	0,020	2,300	6,100	0,300
21	Пюре картофельное	120	2,541	3,840	17,920	115,442	0,130	0,050	4,800	36,400	0,800
55	Хлеб пшеничный	20	1,380	0,200	9,640	47,000	0,020	0,006	0,300	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной присыпанный мукой пшеничной	30	2,380	0,410	12,000	62,610	0,065	0,029	0,300	12,000	1,400
49	Вареники с картошкой и капустой	180	0,131	0,131	12,420	93,360	0,000	0,070	1,100	292,000	0,100
	Итого за обед	570	11,542	13,481	61,280	470,342	0,345	0,245	14,780	378,900	4,000
	Полдник										
30	Овощное рагу	40	5,300	4,600	0,200	63,000	0,010	0,180	0,000	22,000	0,800
64	Горошек консервированный	65	0,900	0,500	1,300	0,020	0,020	5,000	11,500	7,200	
57	Булочка	70	5,830	2,720	18,000	218,600	0,040	0,010	0,010	9,000	0,500
49	Чай с сахаром	100	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,700	0,200
61	Печенье	25	1,170	1,770	11,240	62,500	0,030	0,023	0,000	8,700	0,030
	Итого за полдник	300	12,940	9,270	60,830	394,680	0,140	5,230	11,500	47,600	1,960
	Итого за день	1421,00	39,452	36,381	151,640	1283,932	0,718	5,806	34,730	667,150	9,370