



Меню приготавливаемого блюда

01.03.2024г

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

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Насла 2 День 5 Завтрак										
28	Наша пшеничная молочная жидкая	250	6,700	6,050	22,580	169,950	0,170	0,180	1,000	130,000	1,080
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	4	0,040	1,600	0,060	12,150	0,001	0,001	2,500	0,100	0,010
53	Наша с молоком	160	4,650	3,940	17,310	124,610	0,010	0,110	1,950	99,000	0,600
	итого за завтрак	335,00	12,970	13,790	49,630	373,910	0,223	0,321	5,950	233,600	1,950
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,600	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,600	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
4	Борщ со свежей квашеной	180	1,100	2,940	8,900	101,500	0,040	0,030	6,130	27,800	0,400
6	Голубцы мясные	60	5,710	6,140	2,280	86,400	0,030	0,020	2,200	6,100	0,300
21	Пюре картофельное	120	2,641	3,640	17,920	115,442	0,130	0,090	4,800	35,400	0,900
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 (ржаной- подпеченный)	16	2,350	0,410	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
45	Компот из свежих яблок	160	0,131	0,131	12,420	53,360	0,060	0,070	1,100	292,000	0,100
	итого за обед	576	11,542	19,481	63,180	470,342	0,345	0,245	14,780	378,900	4,000
	Полдник										
39	Отеарное ябло	40	5,100	4,600	6,300	61,000	0,010	0,160	0,000	22,000	0,800
64	Горошек консервиро ванный	65	0,900	0,500	1,300	0,020	0,020	5,000	11,500	7,200	
57	Булочка	70	5,820	2,220	38,000	218,600	0,060	0,010	0,000	9,000	0,500
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,000
61	печенье	25	1,120	1,770	11,230	62,560	0,010	0,020	0,000	8,700	3,600
	Итого за полдник	360	12,940	9,090	60,830	364,680	0,140	5,230	11,500	47,650	1,960
	Итого за день	1421,00	39,452	36,361	191,640	1283,932	0,719	5,806	34,230	667,150	9,370