Меню на 14.03.2022

Вахлеева Юлия Максимовна

Подписано цифровой подписью: Вахлеева Юлия Максимовна
Дата: 2022.03.14 08:37:54 +07'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№техкарты/ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 1		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	6,6	7,9	6,9	8,3	23,0	27,6	180,5	240,6	26/174
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/8	25/10/10	5,44	7,44	6,11	11,42	19,0	34,1	196	274	3
	Какао с молоком	200	200	4,1	4,1	6	6	12,6	12,6	121,1	121,1	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	50	3,8	7,6	0,5	1	19,2	38,4	96,5	193	Пром.
Итого за завтрак		375	450	19,94	27,0	19,5	26,7	73,8	112,7	594,1	828,7	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	160	180	4,8	5,4	5,4	6,1	23,3	26,19	179,5	201,96	24/303
	Гуляш из мяса птицы	50	100	9,8	19,6	2,1	4,1	0,0	0	57,5	115	437
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Хлеб пшеничный	50	100	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Фрукт киви			0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		460	580	20,7	36,5	10,4	15,4	72,1	96,73	491,6	695,26	
Итого за день		835	1030	40,7	63,5	29,9	42,1	145,9	209,4	1085,7	1524,0	