Вахлеева Юлия Максимовна

Подписано цифровой подписью: Вахлеева Юлия Максимовна
Дата: 2022.03.14 08:40:13 +07'00'

Меню на 15.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 2		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	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	254	254	5,95	6,0	7,8	7,8	16,5	16,5	104,1	104,1	28/96
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Кондитерские изделия вафли	65	75	3,3	5,0	5,3	8,0	37,1	55,7	215	322,5	Пром.
Итого за завтрак		569	604	14,83	21,8	15,4	20,3	89,0	129,3	513,1	744,3	
Обед												
	Рис отварной рассыпчатый	160	180	4,8	5,4	5,44	6,12	23,29	26,19	179,5	201,96	24/303
	Птица отварная (голень) с соусом сметанным	100	100	32,99	32,99	26	26	2,2	2,2	150,7	150,7	14/288
	Компот из кураги	200	200	0,57	0,57	0	0	26,57	26,57	109	109	303/156
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Кондитерские изделия печенье	65	75	3,3	5,0	5,3	7,95	37,13	55,695	215	322,5	Пром.
Итого за обед		575	630	47,0	54,6	39,01	44,6	111	154,2	792,2	1045,86	
Итого за день		1144	1234	61,9	76,5	54,4	64,9	200,0	283,5	1305,3	1790,2	