Меню на 15.04.2022

Вахлеева Юлия Максимовна

Подписано цифровой подписью: Вахлеева Юлия Максимовна
Дата: 2022.04.13 15:34:33 +07'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№техкарты/ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 5		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 манная молочная	150	200	6,6	7,9	6,9	8,3	23,0	27,6	180,5	240,6	26/174
	Бутерброд с маслом	25/10	25/10	24	28,8	1,5	1,8	105,0	126	503,2	603,9	1-8
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	38/209
	Хлеб пшеничный	25	25	3,8	7,6	0,5	1	19,2	38,4	96,5	193	Пром.
Итого за завтрак		415	465	39,7	49,6	13,5	15,7	161,1	205,9	899,2	1156,5	
Обед	Макароны отварные	180	200	6,3	6,3	9,0	9,0	36,0	36	218,4	218,4	16/203
	Котлеты мясные	80	160	5,92	11,8	7,3	14,6	7,7	15,36	120	240	462
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Хлеб пшеничный	50	50	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Фрукт яблоко	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		660	760	18,4	29,6	19,1	28,7	92,5	121,9	593	836,7	
Итого за день		1075	1225	58,1	79,2	32,6	44,4	253,6	327,8	1492,2	1993,2	