Меню на 16.03.2022

Вахлеева Юлия Максимовна

Подписано цифровой подписью: Вахлеева Юлия Максимовна
Дата: 2022.03.16 08:02:40 +07'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 4		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	Макароны отварные	180	200	6,3	6,3	9	9	36	36	218,4	218,4	16/203
	Птица отварная с соусом сметанным	100	100	33,0	33,0	26,0	26,0	2,2	2,2	150,7	150,7	14/288
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Кондитерские изделия печенье	65	75	3,3	5,0	5,3	8,0	37,1	55,7	215	322,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
Итого за завтрак		595	650	48,17	55,2	42,6	47,5	110,7	151,0	778,1	1009,3	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	300	2,1	2,6	6,1	7,4	7,3	8,7	92,0	110,4	54-1с-2020
	Бутерброд с сыром	25/20	25/20	24	28,8	1,5	1,8	105	126,0	503,2	603,9	1-8
	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.
	Фрукт яблоко			0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		500	575	32,6	43,2	10,49	14,28	174	218,21	902,8	1145,6	
Итого за день		1095	1225	80,8	98,4	53,1	61,8	284,7	369,2	1680,9	2154,9	