Меню на 21.04.2022

Вахлеева Юлия Максимовна

Подписано цифровой подписью: Вахлеева Юлия Максимовна
Дата: 2022.04.21 11:56:18 +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	Каша вязкая молочная из хлопьев овсных "Геркулес"	150	200	5,15	6,86	8,572	11,43	17,51	23,34	166,5	200,22	1/173
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/8	25/10/10	5,4	7,4	6,1	11,4	19,0	34,1	196	274	3
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Кондитерские изделия вафли	65	75	3,3	5,0	5,3	8,0	37,1	55,7	215	322,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	50	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
Итого за завтрак		465	525	19,47	30,2	22,2	35,3	109,0	170,3	771,5	1114,4	
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
	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.
	Фрукт яблоко	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		650	725	8,3	14,0	8,99	12,48	56,02	79,24	346,6	488,7	
Итого за день		1115	1250	27,7	44,2	31,2	47,8	165,0	249,5	1118,1	1603,1	