Меню на 24.03.2022

Вахлеева Юлия Максимовна

Подписано цифровой подписью: Вахлеева Юлия Максимовна
Дата: 2022.03.23 18:05:20 +07'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№техкарты/ 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 пшенная молочная	150	200	6,6	7,9	6,9	8,3	23,0	27,6	180,5	240,6	26/174
	Какао с молоком	200	200	4,1	4,1	6	6	12,6	12,6	121,1	121,1	54-7гн-2020
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/10	25/10/10	5,44	7,44	6,11	11,42	19	34,1	196	274	3
	Хлеб пшеничный	25	25	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	Жаркое по-домашнему	150	200	24,3	32,4	20,7	27,6	23,6	31,4	372	496	11/436
	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 мандарин			0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		550	650	30,4	43,9	23,6	32,7	72,3	101,94	626,6	874,3	
Итого за день		925	1100	50,4	70,9	43,1	59,5	146,1	214,6	1220,7	1703,0	