

16.01.2024

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетценност (ккал)		№ рецептур ы
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				б	б	ж	ж	у	у			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	2,58	3,44	2,75	3,67	8,97	11,96	81	95	21/4 С. 135(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,25	2,7	2,2	2,6	10,0	12,0	77	80	13/10 С. 155(2)
	Хлеб пшеничный с маслом	45/5	45/5	1,7	1,7	1,3	1,3	11,0	11,0	38	38	1/13 С. 223(2)
Итого за завтрак		350	430	12,85	14,6	14,8	16,5	49,4	58,3	210	265	
2ой завтрак	Сок	100	100	1,6	2,0	1,8	2,3	7,8	9,8	55	68	
Обед	Горошек зеленый	30	50	0,3	0,5	2,0	3,0	3,3	5,5	32	43	16/1 С. 51(1)
	Свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	8,9	11,7	70	83	5/2 С. 103(1)
	Бифштекс из мяса говядины	50	70	13,95	15,5	10,62	11,8	29,25	32,5	202	280	25/8 С. 91(2)
	Макаронные изделия отварные	110	130	3,8	4,6	2,8	3,3	23,7	28,0	138	143	43/3 С. 251(1)
	Соус сметанный	10	20	0,35	0,35	2,19	2,19	1,25	1,25	26	26	6/11 С. 171(2)
	Компот из чернослива и изюма	140	160	0,5	0,7	-	-	16,2	21,6	74	85	5/10 С. 139(2)
	Хлеб	30	40	3,15	3,78	0,45	0,54	19,95	23,94	96	115	
Итого за обед		520	670	12,3	20,93	17,79	23,53	90,1	110,89	380	490	
Полдник	Оладьи	55	65	11,8	14,7	9,7	12,1	11,0	13,7	179	189	19/5 С. 333(1)
	Сгущеное молоко	20	20	0,74	0,74	1,4	1,4	4,4	4,4	32	32	2/11 С. 163(2)
	Чай с лимоном	120/5	160/5	0,07	0,1	-	-	6,9	9,2	27	36	11/10 С. 151(2)
Итого за полдник		200	250	12,61	15,54	11,1	13,5	22,3	27,3	160	210	
	Итого за седьмой день			34,16	35,76	33,69	43,53	150,8	196,49	805	1033	