

Меню на 21 ноября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>					
Хлеб запеченная в масле	200	6.14	6.07	3.82	87.84
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>12.84</b>	<b>18,59</b>	<b>43,0</b>	<b>307,41</b>
<b>2й завтрак</b>					
Яблоко	100	-	-	18.0	68.22
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18.0</b>	<b>68.22</b>
<b>Обед</b>					
Суп рассольник с мясом со сметаной	200	5.76	17.76	15.34	207.35
Картофельное пюре с маслом	150	3.02	4.18	10.64	133.7
Сотлета из курицы	70	4.50	8.58	11.01	198.52
Салат из свеклы	60	1.2	22.2	2.7	33.9
Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
Компот из кураги и изюма	200	0.54	-	23.49	93,99
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>17.12</b>	<b>53.07</b>	<b>86.08</b>	<b>772.46</b>
<b>Полдник</b>					
Печенье	50	1.88	1.72	13.68	208.8
Чай сладкий	200	0.6	0.18	14.15	50.52
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>2.48</b>	<b>1.9</b>	<b>27.83</b>	<b>259.32</b>
<b>Ужин</b>					
Греча отварная с маслом сливочным с сахаром	200	8.85	9.2	31.3	239.4
Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
Молоко	200	9	5.4	10.5	91.8
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19.95</b>	<b>14.7</b>	<b>56.96</b>	<b>351.5</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1960</b>	<b>52.39</b>	<b>88.26</b>	<b>231.87</b>	<b>1758.91</b>

20 ноября 2024

20 ноября 2024	
<b>Завтрак</b>	
Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	180/20
Кофейный напиток на молоке	200
Хлеб пшеничный с маслом/сливочным	42/5
<b>2й завтрак</b>	
Яблоко	160
<b>Обед</b>	
Суп рассольник с мясом со сметаной	200/10
Рис отварной	150
Подлива из печени	70
Салат из свежих овощей	50
Компот из чернослива	200
Хлеб ржаной	45
<b>Полдник</b>	
Плюшка	60
Ряженка	160
<b>Ужин</b>	
Каша дружба на молоке	200
Хлеб пшеничный	20
Чай сладкий	200