



МЕНЮ

На 08 апреля 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	7.9	10.5	38.8	284.0	0.10	1.00	0.10	0.30	0.10	0.20	217.00	39.10	193.00	0.60	328.10	18.50	0.00	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	11.9	12.1	79.5	475.0	0.20	1.00	0.10	0.30	0.10	0.20	231.50	49.60	233.50	2.10	374.10	18.50	0.00	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.3	9.0	12.5	155.8	0.00	8.00	0.20	2.40	0.00	0.00	48.50	27.70	83.10	1.90	413.00	7.30	0.00	0.00	76	2008
ГУЛЯШ	50/50	15.7	15.9	3.1	218.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.4	4.8	41.0	233.0	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	17.50	9.00	49.20	1.20	74.80	0.90	0.00	0.00	209	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	780	31.8	30.2	105.7	821.8	0.25	11.00	0.21	7.20	0.10	0.00	94.00	68.20	333.80	7.50	555.80	11.00	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	7.9	8.3	47.6	294.7	0.10	0.20	0.00	2.10	0.10	0.00	44.60	13.30	79.20	0.60	129.60	4.30	0.00	0.00	442	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	250	8.1	8.4	62.6	354.7	0.10	0.20	0.00	2.10	0.10	0.00	49.60	17.30	87.20	1.60	129.60	4.30	0.00	0.00		
Всего за день:		52.7	50.9	255.9	1 694.5	0.55	72.20	0.31	9.80	0.30	0.20	409.10	148.10	677.50	11.50	1 256.50	35.80	0.00	0.00		

Составила заведующая хозяйством Колосова А.Г.

Повар Ионова Е.Ю.