

Меню на 19 июня ЛДК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,200	246,00	268
	Батон нарезной	20	1,50	0,580	10,280	52,40	111
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,00	465
	Масло сливочное	20	0,900	0,200	8,100	49,20	
	сыр	30	3,1	17,1	21,4	120,2	
Итого Завтрак			18,6	23,34	36,32	482	
Обед	Винегрет овощной	100	1,00	3,700	4,000	52,80	47
	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	240	14,7	10	30	352,5	406
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,60	0,00	20,100	84,00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,200	54,30	110
	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,280	52,40	111
Итого Обед			29,24	22,64	120,48	710	
ПОЛДНИК	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00	501
	Перожное песочное	80	1,770	1,410	22,500	109,80	581
	некторин	114	1,50	0,58	10,280	52,40	111
Итого Полдник		280	1,970	1,410	46,500	209,80	
Итого за день		1 765,000	49,610	47,490	174,000	1385,900	