

Меню на 20 июня ЛД №

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
4 день							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	10,050	8,600	26,500	336,00	259
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	200	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Масло сливочное	20	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Итого Завтрак			43,33	21,98	79,21	543	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,7	2,1	21	40	157
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курами	200	6,23	8	11	170	95
	Биточек из говядины	90	12,3	11	6	172	54-29M
	Картофельное пюре	150	4,050	6,000	8,700	161,00	377
	Компот из смородины	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого Обед			28,26	28,24	89,38	719,3	
Полдник	йогурт	125	0,60	0,01	30,00	120,00	494
	Конвертик слоеный с повидлом	75	7,83	8	56,5	33,0	Пром
	Киви	100	3,3	6,5	10,4	105	
Итого Полдник			8,350	8,540	29,100		
Итого за день			47,010	43,670	159,360	1 402,50	