

Меню на 23 июня ЛДН

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
5 день							
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5,000	6,000	24,100	207,00	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	30	3,5	4,4	0	53,7	75
	Круасан с повидлом	80	0,400	0,300	10,300	47,000	пром
	Масло сливочное	20	0,0	7,2	0,13	73,18	79
Итого Завтрак			13,28	20,98	58,41	521,28	
Обед	Огурец свежий	100	0,600	5	5	55	26
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной и курами	200	6,100	7,48	10,600	131,00	100
	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	Каша гречневая	150	8,550	7,800	37,000	253,00	202
	Компот из кураги	200	0,2	0,1	9,300	38,000	457
	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			37,83	40,14	72,9	789,3	
полдник	Ацидолак	200	0,60	0,00	33,00	136,00	501
	Пряник печатный	150	3,210	0,360	21,300	101,40	578
	яблоко	180	3,3	6,5	10,4	105	
Итого Полдник			3,810	0,360	54,300	237,40	
Итого за день			53,240	48,460	196,160	1511,200	