

Меню на 24 июня ЛРХ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
6 день							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Кисель	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Груша	150	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Сыр	30	3,5	4,4	0	53,7	75
Итого Завтрак			30,89	18,73	63,08	545	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,600	5,00	2,100	44,000	31
	Суп с макаронными изделиями и мясом	250	6,000	2,000	8,000	139,000	147
	Курица отварная	100	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	150	2,80	6,4	21,00	127,500	177
	Сок фруктовый	200	0,700	0,300	18,300	78,000	Пром
	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			33,38	38,04	92,18	751	
полдник	Кефир	200	0,6	0,0	9,7	40,0	494
	Пирожное ореховое кольцо	80	1,770	1,410	22,500	109,800	Пром
Итого Полдник			7,570	6,710	31,600	216,800	
Итого за день			66,740	50,320	176,160	1 422,400	