

## Меню на 19.03.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>Завтрак</b>	Крупеник с киселем	100/20 150/20	7,96	7,48	54,36	264,36	1,24	86
	Чай сладкий с лимоном, сахаром	180/5 200/5	0	0	24,56	88,15	8,32	116
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/5 30/5	0,8	1,53	5,12	37,8	0	100
<b>2-ой Завтрак</b>	Яблоко	170	0,4	0,4	19,8	44	10	128
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,16</b>	<b>9,41</b>	<b>103,84</b>	<b>434,31</b>	<b>19,56</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови, зел. горошка с раст. маслом	30	0,15	1,36	1,43	18,9	2,01	78
	Борщ красный со сметаной на мк/б	180/3 200/3	7,14	12,14	17,82	288,51	1,5	11
	Биточек из мяса курицы	60 70	15,55	6,72	5,29	172,8	0,57	22
	Макаронны отварные со сл. маслом	100	5,34	6,966	31,45	203	5,95	44
	Компот из сухофруктов	180 200	0,96	0	47,6	180	0,8	107
	Хлеб ржаной	35 45	1,06	0,19	5,36	27,84	0	103
<b>Итого за обед</b>			<b>30,2</b>	<b>27,376</b>	<b>108,95</b>	<b>891,05</b>	<b>10,83</b>	
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток молоком	180 200	2,6	2,6	28	184	1,3	103
	Печенье	20	10,25	5,75	33	235	0	125
<b>Итого за полдник</b>			<b>12,85</b>	<b>8,35</b>	<b>61</b>	<b>419</b>	<b>1,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,21</b>	<b>45,136</b>	<b>273,79</b>	<b>1744,36</b>	<b>31,69</b>	