

Старостенко Т.И.



Меню приготавливаемых блюд на

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ реци-ры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
ЗАВТРАК	каша пшени- чная молочная	150/ 100	4,74 6,32	7,63 10,18	19,75 26,34	167,37 223,16	175
	бутиролад с повидлом	50	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	кисельной каш. на супп. мол.	150	2,34	2,0	10,63	70,0	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	70	—	—	—	—	8/4
ОБЕД	суп гороховый на м/б с гречихой	180/ 120	3,69/ 4,1/10 ¹⁸	3,85/ 4,27/6 ²²	11,61/ 12,9/11 ⁰⁸	95,94/ 106,6/6 ²	102 156
	суп из говяд.	80/ 100	9,89 13,19	10,02 13,36	1,95 2,6	137,34 183,12	246
	гречневая каша	120/ 150	6,78 8,59	4,86 6,09	20,9 38,64	195 243,75	171
	кашот из свеклы супов.	150	0,78	9,0	20,22	80,58	349
	хлеб пшенич. ржаной	60	8,62	1,16	51,14	251,5	8/4
ПОЛДНИК	суп перловый на рпж. каше	150/ 100	5,0 6,7	2,0 2,3	8,6 11,5	100,4 133,8	87
	растительн с цукком	60	4,28	1,84	15,44	94,8	408
	чай сладкий	150	0,04	0,01	45,75	30,57	392
	хлеб пшенич.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	8/4
Итого за весь день		1420 1590	51,45 60,55	35,61 43,45	257,95 277,12	1435,17 1629,55	