



Н.В. Дюкина

Меню на \_\_\_13.11\_\_\_ 2024\_г.

**Меню приготавливаемых блюд**

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	175/5	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,56	2,17	12,94	81,60	0,98	264
	Батон пшеничный	25	3,6	0,8	21,8	110	1,2	
	сыр	15	1,85	2,21	-	27	0,06	6
итого за завтрак		400	10,642	11,42	46,612	331,6	0,98	
2 завтрак	Сок	100	0,75	-	13,13	48	2,65	268
	Борщ с мясом	180	7,82	5,82	10,98	128	12,5	54
	Биточки рыбные, с овощами запеченные, соус сметанный	100	9,79	8,44	13,57	169	12,82	165
	Макароны отварные	115	3,84	0,54	20,76	103,4		123
	Компот из сухофруктов	180	0,444	0,022	27,77	144		253
	Батон пшеничный	25	3,6	0,8	21,8	110	1,2	
итого за обед		600	38,6	26,57	108,87	617,37	26,6	
	Сырники с морковью соус сметанный сладкий	80/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	143
	Чай с сахаром	150	4,35	3,75	6,3	76		263
итого за полдник		250	6,55	10,85	26,05	233		
Итого за день:		1350	63,69	58,84	195,582	1353,97	39,2	
Сумма:	836,37 / 119,48							