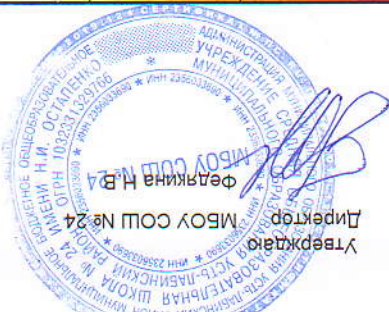


Возрастная категория: 7-11 лет

Меню
" 09 " февраля 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
День 5	ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0.76	2.04	3.42	35.85	47
		Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12.29	13.05	11.16	213	249
		Любое картофельное (завтрак)	100	2.17	3.25	14.69	97.97	312
		Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.44	389
		Хлеб пшеничный 30	30	2.37	0.30	14.49	64.08	H
		Хлеб ржаной 20	20	0.94	0.14	9.96	42.8	H
		Фрукты св. (яблоко)*	100	0.40	0.40	9.80	47	338
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.30	2.36	16.56	97.64	103
		Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15.58	18.43	13.07	275.9	271
		Рыб из овощей (обед)	200	3.58	11.54	19.58	198.3	143
		Компот из сухофруктов	200	0.56	0.02	21.74	89.78	349
		Хлеб пшеничный 45	45	3.56	0.45	21.73	96.12	H
		Хлеб ржаной 20	20	0.94	0.14	9.96	42.8	H
	ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6.40	8.80	32.00	248	H
		Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	376
		Фрукты св. (яблоко)*	100	0.40	0.40	9.80	47	338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
	ИТОГО ЗА ОБЕД							
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
День 5	ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0.59	3.03	4.02	46.06	47
		Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12.29	13.05	11.16	213	249
		Любое картофельное (завтрак)	150	2.78	4.38	17.85	122.38	312
		Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.44	389
		Хлеб пшеничный 40	40	3.16	0.40	19.32	85.44	H
		Хлеб ржаной 30	30	1.41	0.21	14.94	64.2	H
		Фрукты св. (яблоко)*	100	0.40	0.40	9.80	47	338
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.87	2.95	20.70	122.05	103
		Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15.58	18.43	13.07	275.9	271
		Рыб из овощей (обед)	250	4.47	14.42	24.47	247.88	143
		Компот из сухофруктов	200	0.56	0.02	21.74	89.78	349
		Хлеб пшеничный 30	30	2.37	0.30	14.49	64.08	H
		Хлеб ржаной 30	30	1.41	0.21	14.94	64.2	H
		Фрукты св. (яблоко)*	100	0.40	0.40	9.80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
	ИТОГО ЗА ОБЕД							
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Ст. повар
Иванова Д. Д.