



1 неделя 2 день

МЕНЮ

30 октября

2015 год

Возрастная категория 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порций	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Винегрет овощной	100	9,73	1,7	6,7	6,7	99
Плов из птицы	250	40,95	18,5	12,8	44,6	368,7
Чай с лимоном	200	3,29	0,1	0	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	4,40	3,2	0,4	19,3	94
шоколад	20	24	1,2	7	10	110
Итого:	610	82,37	24,7	26,9	95,8	733,7
Обед						
Салат из квашеной капусты	100	16,16	1,7	5	8,5	89
Суп картофельный с клецками	250	10,36	3,6	4,6	18,8	137
Рыба тушённая с овощами	100	40,72	11,4	4,9	3,8	108
Пюре картофельное	200	20,16	4,1	6,4	27,3	180
Кисель из сока плодового	200	8,21	0,3	0	36,2	145
Хлеб пшеничный	40	4,40	3,2	0,4	19,3	94
Хлеб ржаной	30	3,60	1,7	0,3	14,8	69
Фрукты свежие яблоки	100	12	0,4	0,4	9,8	44
Итого:	1020	115,61	26,4	22	138,4	866