

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню  
"21" декабря 2023г.



| Прием пищи     | Наименование блюда                           | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена          |
|----------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                |  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
| <b>День 9</b>  |  |            |                  |              |               |                         |             |               |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |            |                  |              |               |                         |             |               |
|                | Икра кабачковая промыш, производства**       | 60         | 0,00             | 3,00         | 4,20          | 54                      | 73-1        | 11,82         |
|                | Омлет с сыром                                | 150        | 13,83            | 16,07        | 2,52          | 212,52                  | 211         | 105,47        |
|                | Кофейный напиток с молоком                   | 200        | 3,02             | 2,72         | 14,48         | 98,3                    | 379         | 13,21         |
|                | Хлеб пшеничный 45                            | 45         | 3,56             | 0,45         | 21,73         | 96,12                   | Н           | 4,59          |
|                | Мармелад                                     | 40         | 0,04             | 0,00         | 28,96         | 120                     | Н           | 6,81          |
|                | Фрукты св. (груша)*                          | 100        | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47                      | 338         | 12,57         |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                      | <b>595</b> | <b>20,85</b>     | <b>22,54</b> | <b>82,19</b>  | <b>627,94</b>           |             | <b>154,47</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |  |            |                  |              |               |                         |             |               |
|                | Борщ   | 250        | 1,80             | 5,10         | 10,65         | 96,08                   | 81          | 15,49         |
|                | Салат из св. моркови с сахаром**             | 100        | 1,23             | 0,09         | 20,48         | 81,7                    | 62          | 13,78         |
|                | Тертели 2-й вариант                          | 100/20     | 9,95             | 8,04         | 12,35         | 190,33                  | 279         | 61,79         |
|                | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед) | 180        | 9,11             | 6,23         | 50,42         | 281,27                  | 171         | 16,04         |
|                | Компот из свежих плодов                      | 200        | 0,16             | 0,16         | 15,90         | 64,28                   | 342         | 3,32          |
|                | Хлеб пшеничный 40                            | 40         | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | Н           | 4,76          |
|                | Хлеб ржаной 30                               | 30         | 1,41             | 0,21         | 14,94         | 64,2                    | Н           | 3,05          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                         | <b>900</b> | <b>26,82</b>     | <b>20,23</b> | <b>144,06</b> | <b>863,3</b>            |             | <b>118,21</b> |



Утверждаю