

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню
" 8 " января 2023г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 10									
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	6,55	
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	13,36	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55	
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59	
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	595	27,78	23,04	100,54	650,38		121,06	
	ОБЕД	Сул-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	10,63
		Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	6,20
		Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
Пюре картофельное (обед)		180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	19,53	
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90	
Хлеб пшеничный 40		40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76	
Хлеб ржаной 40		40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00	
Фрукты св, (яблоко)*		100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45		145,68	
ПОЛДНИК		Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	23,27
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06	
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,48	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	505	10,32	12,07	61,64	395,45		41,31		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,40	66,55	297,12	1904,28			

