

Меню
"14" декабря
2023г.



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60 | 100/60 | 10,13 | 10,07 | 6,81 | 158,22 | 229 | 100,96 |
| | Рис отварной (завтрак) | 100 | 2,56 | 3,99 | 26,70 | 152,93 | 304 | 14,21 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 25,06 | 147,36 | 382 | 13,53 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117 | Н | 5,10 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 3,05 |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 580 | 22,33 | 18,27 | 107,46 | 686,71 | | 149,41 |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 12,90 | 89,67 | 88 | 17,59 |
| | Салат из свежих огурцов** | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,6 | 20 | 10,92 |
| | Биточки паровые (говяж) | 100 | 13,29 | 10,85 | 9,10 | 210,19 | 281 | 106,89 |
| | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед) | 180 | 9,11 | 6,23 | 50,42 | 281,27 | 171 | 16,04 |
| | 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 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 3,05 |
| | Фрукты (слива)* | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | 338 | 12,57 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 1000 | 31,29 | 28,96 | 138,83 | 925,81 | | 188,71 |

Ст. повар

