

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню
"Наше меню" 2023г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК								
	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	88,73
	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	6,50
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	25,32	21,50	101,24	654,78		124,05
ОБЕД								
	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	108,73
	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 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	28,85	24,24	105,85	885,92		140,32
ПОЛДНИК								
	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	79,10
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	480	15,97	17,00	49,34	443,81		111,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		



Ст. повара: [Signature]