

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню " 15 " марта 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК								
	Кукуруза консервированная**	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	6,55
	Котлеты домашние (свин/говяк)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	89,36
	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	5,28
	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	4,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
		595	27,78	23,04	100,54	650,38		123,19
ОБЕД								
	Сул-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,68
	Салат из квашеной капуста.**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	7,80
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	23,03
	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	4,04
	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		152,58
ПОЛДНИК								
	Сул молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	22,07
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	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	10,26	12,07	64,62	406,25		32,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		2110	66,34	66,55	291,50	1915,08		

