

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню
"13" января 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 |

Ст. повар

