

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню  
"16" октября 2023г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 4</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>22,33</b>	<b>18,27</b>	<b>107,46</b>	<b>686,71</b>		<b>149,41</b>	
<b>ОБЕД</b>									
	Ши 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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1000</b>	<b>31,29</b>	<b>28,96</b>	<b>138,83</b>	<b>925,81</b>		<b>188,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	85,86	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00		28,44	376	11,50	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>320</b>	<b>16,53</b>	<b>13,79</b>	<b>28,60</b>	<b>403,84</b>		<b>97,36</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1900</b>	<b>70,15</b>	<b>61,02</b>	<b>281,91</b>	<b>2002,95</b>			

Ст. повара

