

Меню
" 04 " апреля
2024г.

Утверждено
Директор



Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 4									
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная 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	14,84	
	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	3,08	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71		150,75	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67	88	18,50	
	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	106,91	
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1000	31,29	28,96	138,83	922,4		189,66	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сухим)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	84,41	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,53	13,79	35,62	403,84		88,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95			

