

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню
"15" декабря 2023г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК								
	Каша жидкая молочная (с круглой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	34,14
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	25,35
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	19,26	21,14	86,13	675,11		91,38
ОБЕД								
	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	12,87
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	33,22
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30 с орехами	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	975	31,94	32,87	133,12	901,1		183,99

Ст. повар_

