

Меню  
" 16 " апреля 2024г.



Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 2</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56	
	Тертыеги 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,05	
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203	19,60	
	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 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>22,16</b>	<b>18,34</b>	<b>95,50</b>		<b>660,2</b>	<b>99,16</b>
	<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	16,34
		Салат из свежлы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
		Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234	53,40
Картофель отварной (с маслом)		180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,48	
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90	
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	3,08	
Мармелад		40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>945</b>	<b>27,85</b>	<b>23,27</b>	<b>139,98</b>		<b>878,44</b>	<b>149,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		Вареники ленивые отварные (с молоком стученным)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	63,52
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,99	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>17,21</b>	<b>11,21</b>	<b>52,42</b>		<b>384,67</b>	<b>81,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>67,22</b>	<b>58,27</b>	<b>287,90</b>		<b>1923,31</b>		

Ст. повар

